№7 (405) апрель 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000 рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Весна: поводов для счастья сколько угодно!

СТР. 24

Сирень лечит душу и тело

Для лечения используют бледно-сиреневые цветки сирени, другие не годятся.

Соцветия собирают, когда они в бутонах, вместе с ветками и сушат в тени, связав в пучки. Листья заготавливают только в первой половине лета: сушат их тоже в тени, рассыпав тонким слоем. Кора годится лишь с молодых веток. Срок хранения сырья — 2 года.

*** При варикозном расширении вен, пролежнях** залейте 3-литровую банку цветков сирени водкой доверху, настаивайте 1 месяц. Настойка годится только для примочек и компрессов, не растирайте больные места.

*** При гнойных ранах, язвах** подойдет настой для промывания ран. Залейте 2 ст. ложки сухих листьев сирени 1 стаканом кипятка, доведите до кипения, настаивайте 2-3 часа, процедите. Язву хорошо распарьте в горячей воде, обложите тщательно промытой корой веток сирени, забинтуйте и меняйте повязки в первый день 4 раза, далее — 1 раз в сутки.

*** При поносе** залейте 1 ст. ложку сухих цветков сирени 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке настоя 3-4 раза в день.

*** При мигрени** пользуйтесь мазью. Смешайте по 2 ст. ложки измельченных в порошок сухих листьев сирени и сливочного масла, тщательно разотрите. Натрите виски и лоб.

*** При ларингите** настаивайте 50 г цветков сирени на 100 мл водки 1 неделю, затем разведите кипяченой водой (1:10), процедите, полощите горло 4-5 раз в день.

■ ЕСЛИ ПОРЕЗАЛИСЬ, ПРОМОЙТЕ РАНУ И СМАЖЬТЕ ЕЕ КАСТОРОВЫМ МАСЛОМ.

■ ЧТОБЫ ВОДА В ГРЕЛКЕ ДОЛЬШЕ НЕ ОСТЫВАЛА, ДОБАВЬТЕ В ВОДУ НЕМНОГО СОЛИ.

Думай, думай

Даже эпизодический прием снотворных препаратов повышает риск преждевременной смерти в 3,5 раза, а регулярный их прием — в 5 раз. К такому выводу пришли американские исследователи. Речь идет о таких часто назначаемых снотворных, как темазепам («Ресторил»), золпидем («Амбиен»), зопиклон, залеплон, а также о препаратах от аллергии с седативным эффектом. Кроме того, выяснилось, что высокие дозы снотворного на 35% увеличивают риск появления злокачественных опухолей.

Новости

В АПТЕКАХ скоро появятся нейропротекторные препараты для лечения болезни Альцгеймера. Новое лекарство улучшает память. Опыты на животных показали: уже через 4 часа после введения лекарства утраченная память полностью восстанавливается.

В ЯПОНИИ новая мода — немного кривые, надвигающиеся друг на друга зубы, и особенно — торчащие клыки. Тем, кого природа наградила ровным зубным рядом, предлагают устранять этот «дефект» с помощью накладных клыков.

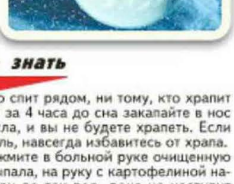
ДЛИТЕЛЬНАЯ депрессия уничтожает костную ткань и способствует возникновению остеопороза, в результате которого часто случаются переломы. Это доказали израильские медики. Они рекомендуют страдающим депрессией следить за плотностью костей. Кстати, депрессия после инфаркта повышает риск его повторного возникновения.

УВЛЕЧЕНИЕ в пожилом возрасте кулинарией и садоводством приостанавливает развитие старческих умственных болезней типа болезни Альцгеймера. Эффект от этих занятий еще лучше, если пожилой человек работает в компании с другими людьми. Об этом заявили испанские врачи.

В МОСКВЕ появилось специальное отделение для лечения алкоголизма у детей. Речь идет о девчушках и парнишках, которым реклама настоятельно впаривала красивые баночки с пивом.

ВЕГЕТАРИАНСТВО на 30-40% снижает риск развития катаракты. У тех, кто ест не менее 100 г мяса в день, зрение хуже — это результаты исследований российских ученых. Кстати, рыба также снижает риск появления катаракты, хотя и не так ощутимо, как вегетарианство.

КОСМИЧЕСКИЙ телескоп НАСА «Кеплер» обнаружил планету, похожую на Землю, по цвету такую же голубую, но в 2,5 раза больше, и она вращается вокруг такой же звезды, как наше Солнце. На ней вполне возможна жизнь.



■ У ВАС ПОВЫШЕН САХАР В КРОВИ? СЪЕДАЙТЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СУХИХ СЕМЯН ГОРЧИЦЫ.

■ ДЛЯ ЗАЛЕЧИВАНИЯ ОТКРЫТЫХ РАН 1 ТАБЛЕТКУ СТРЕПТОЦИДА, 2 ТАБЛЕТКИ «ТРИХОПОЛА» И 10 ТАБЛЕТОК ФУРАЗОЛИДОНА РАЗОТРИТЕ В ПОРОШОК, СМЕШАЙТЕ И ПРИСЫПАЙТЕ ИМ РАНЫ.

Кошмарики

ЕСЛИ БЫ НЕ МАЛЫШ...

4-летний Антон из Анапы спас жизнь своей матери. Еще в годовалом возрасте он все время тянулся к пятнышку на шее мамы. А когда научился разговаривать, однажды спросил, почему пятнышко стало больше. Мама поспешила к врачам. Обследование показало, что у нее опасная злокачественная опухоль — меланома. К счастью, она была в начальной стадии. Ее удалили, женщина прошла облучение и избавилась от смертельной болезни. Если бы не малыш, дело могло закончиться гораздо хуже.

ВЫРОСЛА МОРКОВКА С ОБРУЧАЛЬНЫМ КОЛЬЦОМ

Жительница Казани 17 лет назад потеряла свое обручальное кольцо. А нашла его недавно надетым на одну из морковок, которые выкопала в своем огороде. Она сняла это кольцо в 1995 году, накрывая стол. Помнит, как положила его возле раковины. Видимо, кольцо упало в раковину прямо в картофельную кожуру. А ее в семье использовали как удобрение.

Актуальная тема *На приёме у аллерголога*

Аллергия коварна

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ АЛЛЕРГИКАМ ВО ВРЕМЯ ОПЫЛЕНИЯ РАСТЕНИЙ УЕЗЖАТЬ ТУДА, ГДЕ ОНИ УЖЕ ОТЦВЕЛИ ИЛИ ВООБЩЕ НЕ РАСТУТ.

Откуда она взялась?

Аллергия — это, по сути, сбой иммунной системы, которая начинает видеть в совершенно безобидном веществе (аллергене) угрозу и предупреждает об этом весьма неприятными способами: отеком слизистой, постоянными выделениями из носа, затрудненностью дыхания, красными чешущимися глазами, зудом, кожными высыпаниями, повышенной утомляемостью, сонливостью и даже светобоязнью.

Аллергия коварна. Во-первых, врачи не могут с точностью сказать, откуда она взялась. Во-вторых, с ней трудно бороться. В-третьих, прогрессируя, аллергия может спровоцировать астму. И в-четвертых, аллергия множится: сначала человек остро реагирует всего на один аллерген, потом на другой, третий. Это явление называется перекрестной аллергией. Например, во время острого поллиноза человек ел яблоки и груши. И то и другое при нормальном состоянии организма вполне безвредно, но поллиноз запустил цепную реакцию, и к аллергии на пыльцу добавилась острая аллергия на яблоки и груши. Связь между пыльцой деревьев и их плодами очевидна. Знать об этом нужно всем, кто страдает аллергией. Но иногда перекрестная аллергия возникает тогда, когда ее не может быть. Скажем, у человека аллергия на кошачью шерсть, вернее, на чешуйки кожи кошки, и вдруг она перекрещивается с аллергией на свинину.

Ну и что делать?

Уезжать куда глаза глядят. Главный совет медиков по борьбе с аллергией: ограничить контакт с аллергеном. Это выполнимо, когда речь идет об аллергии на кошек или о непереносимости клубники — нужно просто подальше держаться и от того, и от другого. Но держаться подальше от пыльцы, которая проникает повсюду, — задача не из легких. Врачи рекомендуют аллергикам в период активного цветения или, как его еще называют, опыления растений, уезжать в другой климатический пояс, туда, где вредоносные злаки или уже отцвели, или вообще не растут. К сожалению, не у всех есть возможность сбежать от поллиноза, поэтому приходится бороться с ним дома с помощью антигистаминных препаратов — лекарств от аллергии.

■ Новые лекарства стоят дороже, но они же и самые эффективные.
■ Если у вас пыльцевая аллергия, принимать препараты нужно за 2-3 недели до начала опыления растений.

Говорят, чем старше лекарство, тем чаще надо глотать пилюли

Лекарства от аллергии делятся на несколько поколений. Чем препарат новее, тем реже его надо принимать и тем лучше эффект. Отличить старый препарат от нового просто: новое лекарство стоит дороже. Многие покупают пилюли от аллергии, даже не посоветовавшись с врачом. И сплошь и рядом совершают ошибку, неправильно соблюдая схему лечения, например, пьют таблетки при непосредственном контакте с аллергеном, а это бесполезно — организм уже среагировал на аллерген и страдает.

Как предотвратить приступ аллергии?

Чтобы предотвратить приступ аллергии, принимать таблетки надо заранее. Если, скажем, вы идете в гости к друзьям, у которых собака, или собираетесь работать в саду или на даче, примите пилюлю за полчаса-час до визита. Если же у вас пыльцевая аллергия и с аллергеном придется контактировать едва ли не месяц, антигистамины надо накапливать в организме за 2-3 недели до начала опыления растений.

Когда пора пить таблетки?

Вспомните, в какой именно период начинаете чувствовать недомогание, и взгляните на календарь аллергика. Он гласит, что в средней полосе России ольха, орешник и осина цветут с середины апреля по май, дуб — с середины мая по июнь, а липа — в июле. После этого неприятности не заканчиваются, потому что в августе в бой вступают аллергенные злаки — лебеда, полынь, подорожник и амброзия.

А. И. Лебеденко,
аллерголог,
врач высшей категории

Не перестарайтесь!

НАДО ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ АЛЛЕРГЕН И ЗНАТЬ, КОГДА ОН ОСОБЕННО ЗЛОБСТВУЕТ. ТУТ ВАЖНО НЕ ПЕРЕСТАРАТЬСЯ: СКЛАДЫВАНИЕ АНТИГИСТАМИННЫХ ПИЛЮЛЬ В ЖЕЛУДОК, К СОЖАЛЕНИЮ, НАНОСИТ СЕРЬЕЗНЫЙ УДАР ПО ЗДОРОВЬЮ — ОДНО МЫ ТАБЛЕТКАМИ ЛЕЧИМ, А ДРУГОЕ КАЛЕЧИМ. ЕСЛИ ПОСТОЯННО ПРИНИМАТЬ ТАБЛЕТКИ ОТ АЛЛЕРГИИ, ЭТО НЕ ЛУЧШИМ ОБРАЗОМ ВЛИЯЕТ НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, А САМ ПРЕПАРАТ СО ВРЕМЕНЕМ ПЕРЕСТАЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ.

Полезно знать

● От храпа нет житья ни тому, кто спит рядом, ни тому, кто храпит сам. Есть простой рецепт исцеления: за 4 часа до сна закапайте в нос несколько капель облепихового масла, и вы не будете храпеть. Если процедуру делать в течение 2-3 недель, навсегда избавитесь от храпа.

● Немеет рука? Ложась спать, зажмите в больной руке очищенную картофелину. Чтобы она ночью не выпала, на руку с картофелиной наденьте носок. Повторяйте процедуру до тех пор, пока не наступит улучшение.

● Чтобы не допустить обострения ревматизма и подагры, залейте 20 г высушенных листьев черной смородины 300 мл кипятка, настаивайте 4 часа. Пейте по 100 мл 4-6 раз в день в течение 1-3 месяцев.

Сенсация

Чудо-бактерия подарит бессмертие

В лабораториях новосибирского Академгородка кипит работа с чудо-бактерией, которая была обнаружена в якутской вечной мерзлоте.

Крошечный организм обещает продлить человеку жизнь, а может, подарит бессмертие. Крошечные микроорганизмы зимовали во льдах миллионы лет и дошли до наших дней живыми и здоровыми. «Живчиков» отправили в лаборатории. Уже тогда их стали называть эликсиром молодости, сырьем для таблеток от старости. Бактерии смешивали с фразраствором и вводили мышам. Под шкуркой зверьков микробы гибли в считанные часы, но сами грызуны словно молодильных яблок поели и стали жить на треть дольше. У старых зверьков окреп иммунитет, они стали проворнее. Попробовали повторить эксперимент на мухах — те тоже стареть стали медленнее. Сейчас ученые пытаются понять, за счет чего выживает крошечная бактерия, просуществовавшая миллионы лет. На людях ставить эксперименты пока рано.

Рожа на коже

При роже поражается не только кожа, но и весь организм. Ведь рожистое воспаление — это инфекционное заболевание, которое вызывается микроорганизмами (стрептококками).

РОЖА НАЧИНАЕТСЯ ВНЕЗАПНО...

Спровоцировать заболевание может снижение сопротивляемости организма после переохлаждения, при плохом питании, при обострении сахарного диабета и других болезней.

Рожа начинается внезапно, иногда сопровождается стрептококковой интоксикацией в виде рвоты, повышения температуры и чуть позже — покраснения кожи. При более тяжелом течении на коже появляются кровоизлияния и пузыри.

Излюбленное место рожи — голени, бедра, иногда грудь после удаления молочных желез при раке. Если температура поднимается выше 39°С, нужно принимать жаропонижающие, много пить. На пузыри надо наложить повязку с раствором «Риванола» или фурацилина. Остальное лечение должен назначить врач. Антибиотики помогут справиться с рожей. Начинать лечить рожу, как и другое инфекционное заболевание, надо как можно раньше, в этом случае температура нормализуется, головная боль и слабость проходят. Развитие рожи могут спровоцировать все стрептококковые инфекции — ангина, стрептодермия (гнойнички на коже), наличие стрептококков в ротоглотке, трофические язвы. Предрасполагают к развитию болезни расчесы, ранки и трещины на коже, грибок ногтей, кожные заболевания. Через любые повреждения кожи инфекция проникает в организм. Рожа может возникнуть из-за плохого питания (кровоснабжения) тканей — это происходит при варикозной болезни вен, тромбофлебите, хронической сердечной недостаточности. Серьезный фактор риска — сахарный диабет.

ЕСЛИ РОЖУ НЕ ЛЕЧИТЬ, ОНА ОСЛОЖНЯЕТСЯ

Осложнения рожи — скопление гноя в тканях, воспаления, заражение крови, а нарушения микроциркуляции в пораженном участке конечности провоцируют слоновость. Поэтому так важно своевременно начать принимать антибиотики.

Человек, которому удалось избавиться от рожистого воспаления, должен быть готов к тому, что болезнь может вернуться, даже уже через несколько дней. Но подчас болезнь способна терпеливо выжидать годы и только потом проявиться в очаге инфекции. Часто рожа возникает на фоне грибка стопы, сахарного диабета, ожирения, варикозной болезни вен, лимфостаза, экземы. Очагом хронической стрептококковой инфекции на лице является тонзиллит, отит, синусит, кариес, пародонтит, при роже конечностей — тромбофлебит, трофические язвы. Чтобы не допустить возвращения рожи, надо избавиться от этих заболеваний. Очень важно после того, как острый период болезни закончится, пройти полное обследование и выявить, какой орган является рассадником инфекции. Бороться с рожей инфекционисту проще в сотрудничестве с другими врачами: сосудистыми хирургами, дерматологами, миологами, эндокринологами.

ЕСЛИ БОЛЕЗНЬ СТАЛА ХРОНИЧЕСКОЙ

Для больных, которых рожистое воспаление мучает регулярно, существуют специальные антибиотики медленного действия, мешающие стрептококку размножаться в организме. Эти лекарства надо принимать долго — от одного месяца до года. Но рекомендовать их может только врач.

Бывают случаи, когда больной переносит 10-15 обострений рожи в год. Это говорит о том, что болезнь перешла в хроническую форму. Таким больным нужно придерживаться определенных правил:

* тем, кто уже перенес рожистое воспаление, вредна резкая смена температуры и переохлаждения;
* надо гасить любой очаг инфекции в организме, будь то ангина, кариес или воспаление;
* если есть грибок на ногах, немедленно избавьтесь от него;
* чтобы не заразиться грибком, никогда не надевайте чужую обувь, не пользуйтесь чужой мочалкой, маникюрными ножницами и щипчиками. В бане или бассейне надевайте резиновые тапочки;
* старайтесь не натирать ноги. Если появилась мозоль, ни в коем случае не обрезайте ее бритвой. Чтобы избавиться от мозоли, ежедневно делайте содовую или мыльную ванночку для ног, после которой осторожно трите мозоль пемзой;
* ежедневно принимайте душ, особенно тщательно мойте ноги;
* закаляйтесь, больше гуляйте, повышайте иммунитет — ешьте фрукты, сырые овощи, принимайте витамины.

Н. В. Салагаров, дерматолог, кандидат медицинских наук

Сам себе доктор

ПРИ РОЖИСТОМ ВОСПАЛЕНИИ СДЕЛАЙТЕ СМЕСЬ ИЗ ЛЫКА БУЗИНЫ, МЕЛА И ЯИЧНОГО БЕЛКА. НАЛОЖИТЕ ЕЕ НА КРАСНУЮ ТРЯПОЧКУ И ПРИКРЕПИТЕ. ПЕРЕД ЭТИМ ПОДОЖГИТЕ КУРИНЫЕ ПЕРЬЯ И ДЫМОМ ОКУРИТЕ ПОРАЖЕННЫЕ МЕСТА.

Я поняла, что если не уйду с такой работы, то точно получу инфаркт от... переедания

Я всегда была стройной, даже несмотря на свой возраст. Питалась очень скромно, потому что денег на продукты не хватало. И всегда думала: есть же счастливые люди, которые могут позволить себе есть все, что им хочется! И вот Бог дал мне такую возможность. Устроилась на работу, где кормили не просто хорошо, а чересчур хорошо. Чего только не было на рабочем столе! Конфеты, шоколадные торты, сметана, сливочное масло, сыр, творог, яйца, и все свежее, вкусное, со своего хозяйства. Стала я все это есть три раза в день. Простые конфеты и печенье ни я, ни мои коллеги почти не ели — ведь были шоколадные.

Со мной работали 8 молодых парней до 23 лет. На вид крепкие, а на самом деле нездоровые. Постоянно кто-то из них болел: то температура, то ангина, то простуда, то уши... Двоих недавно прооперировали, у третьего больное сердце, у четвертого — язва желудка. Еще в нашем коллективе работал дедушка под 80 лет. Стройный, энергичный, работящий... Ел он мало, всегда просил повара давать ему только половину порции. Думаю, что ему хотелось поесть посытнее, но он сознательно ограничивал себя в еде. Может, потому и был одним-единственным, кто не болел.

А я сильно располнела, превратилась в толстушку. С трудом могла нагибаться, ноги стали опухать, левая рука — неметь. По ночам были адские боли, до пальцев невозможно было дотронуться. Боль появлялась только по ночам, я не спала, плакала, а утром шла на работу. И так каждую ночь. Пошла к врачу, она сказала, что это от остеохондроза и что надо худеть. Тут еще кашель стал донимать. После работы дополз до дома и сама себе каждый раз говорю: «Все! Хватит! Не буду больше есть торты и конфеты!» Однако утром прихожу на работу — на столе опять торт, да такой красивый и аппетитный! Ну как не съесть? Поняла, что если не уйду с работы, точно заработаю инфаркт от этой еды, а точнее, от переедания. И ушла, чтобы быть подальше от изобилия. И не жалею об этом! Сейчас опять стройная, мне легко ходить, легко дышать, и кашель прошел. А то думала, что он никогда не закончится. Рука еще побаливает, но редко. Больше не хочу так питаться и другим не советую. Завела вот тетрадь, записываю умные советы из разных старинных книг по питанию, какие наставления давали мудрецы своим детям, чтобы те не болели и жили до ста лет. Есть советы из духовных книг, даже из арабских сказок «Тысяча и одна ночь». И везде находишь один и тот же смысл: поменьше ешь, и болезни начнут исчезать.

Светлана Мурадова, Худжанд, Таджикистан

Вместо таблеток

*** Болит голова?** Пейте настой душицы или валерианы или сделайте массаж головы.

*** От насморка** приготовьте капли: отвар лука, 2-3 капли йода, немного соды, мед. Можно погреть нос мешочками из соли, песка, крупы.

*** При язве желудка** полезно пить смесь из сока алоэ и меда.

*** При тахикардии** можно выпить корвалол или глубоко вдохнуть и задержать дыхание, закрыть глаза, нажать на них и держать 10 секунд, повторить в течение 1 минуты 3 раза.

*** От изжоги** ешьте гречневую кашу утром натощак.

*** При аллергии** рекомендуется настой крапивы, ромашки или укропа.

*** Обострился холецистит?** Поможет настой березовых почек.

*** Для разжижения крови** и улучшения кровообращения чаще ешьте инжир.

Лечимся виноградными листьями

■ ХОРОШО РАЗМЯТЫЕ ЛИСТЬЯ ИСПОЛЬЗУЮТ КАК РАНОЗАЖИВЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО.

■ **ПРИ ГИПЕРТОНИИ** 4 СТ. ЛОЖКИ СОБРАННЫХ В МАЕ ЛИСТЬЕВ ЗАЛИВАЮТ 0,5 Л КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ, ДЕРЖАТ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ 10-15 МИНУТ, ПРОЦЕЖИВАЮТ И ПЬЮТ ПО 1/2 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

■ **ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ МАТОЧНЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ,** ПОРОШОК СУШЕНЫХ ЛИСТЬЕВ ПРИНИМАЮТ ВНУТРЬ ПО 1-3 Г 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ **ПРИ АРИТМИИ** 300 СВЕЖИХ ЛИСТЬЕВ ВИНОГРАДА НАБИВАЮТ В 3-ЛИТРОВУЮ БАНКУ И ЗАЛИВАЮТ ДОВЕРХУ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ. НАСТАИВАЮТ 2-3 ДНЯ И ПЬЮТ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

Сердечники на даче

ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ ПРОПИСАЛ ВРАЧ, ДОЛЖНЫ ВСЕГДА НАХОДИТЬСЯ ПРИ ВАС, А НЕ В ДОМЕ ИЛИ КАРМАНАХ БРОШЕННОЙ В ДРУГОМ КОНЦЕ ОГОРОДА ОДЕЖДЫ.

* Если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, работайте только по самочувствию. Не стремитесь выполнить все запланированные на день работы. Завтра будет день — и будут силы.

* Лекарства, которые прописал врач, должны всегда находиться при вас, а не в доме или карманах брошенной в другом конце огорода одежды.

* При гипертонической болезни работайте не с утра пораньше, а только после 11-12 часов дня и только если не жарко и в тени. К этому времени начнут действовать принятые лекарства, стабилизируя ночной подъем давления. Учитывайте, что самые опасные часы для гипертоников — 5-11 часов утра и 17-19 часов вечера.

* Если возникла боль за грудиной или в левой половине грудной клетки, руке, локте, лучезапястном суставе и даже в мизинце, немедленно прекратите работу. Прервите ее, если стало трудно дышать, появилось чувство тяжести или давления в области груди, звон в ушах, в глазах потемнело или перед ними замелькали мушки.

* Если вы вдруг почувствовали сильную слабость, сопровождающуюся сильным потоотделением, сядьте или лягте в тени деревьев, приняв лекарство, побудьте в покое. Это особенно важно, если вы приняли нитроглицерин — он начинает действовать быстро, причем резко снижает давление.

* Тревожные симптомы исчезли? Тем не менее не возобновляйте работу в этот день. Хорошо отдохните. Состояние не улучшилось? Вам нужна медицинская помощь!

И. В. Артемьев, кардиолог

Я избавился от камня в желчном пузыре с помощью берёзовых листьев

В 1999 году у меня в желчном пузыре обнаружили камень размером 7 мм. Признаться, испугался, думал: вот перекроет камень проток — и мне амба! А в поликлинику к врачам обратился только после двух приступов. Сдал анализы, и врач дала заключение: операция. Тут я и вовсе распереживался. Ночь не мог спать, лежу думаю: что делать? Я даже уколов боялся, а операция — это что-то ужасное! Ведь до этого здоровье было хорошее, никогда к врачам не обращался. В течение 10 дней штудировал медицинскую энциклопедию, где писалось о моей болезни, затем книгу «Травы Черноземья» и нашел информацию, как можно избавиться от камня с помощью березовых листьев. Предложил жене поехать в лес и собрать их. Листьев нарвали много, чтобы часто не ездить за ними. Насушили, как было написано, в тени, в проветриваемом помещении, и стал я лечиться.

В 2-литровую кастрюлю насыпал до половины листьев, доверху заливал кипятком, держал на малом огне 15 минут, настаивал час, процеживал в стеклянные банки. Чтобы дубильные вещества выпали в осадок, в отвар на кончике ножа добавлял питьевую соду. Хранил отвар в холодильнике. Принимал в теплом виде по 1/2 стакана 4-5 раз в день за 20-30 минут до еды. Ел малыми порциями, 4-5 раз в день, и пил настой перед едой. Лечился упорно с мая по октябрь, и, слава Богу, обошлось без приступов. А осенью мы с женой поехали на поле, где рос подсолнечник. Набрали корней, дома промыли водой, нарезали 2 ведра этих корешков. Я заваривал их и месяц пил отвар корней подсолнуха, потом месяц отвар листьев березы. Корни подсолнуха тоже хорошо дробят камни в почках и в желчном пузыре. Как готовил отвар? Пригоршню корней насыпал в эмалированную кастрюлю, заливал 3 л воды и кипятил 10 минут. Настаивал 2 часа, процеживал и пил по 200 мл отвара 3-4 раза в день до еды. Корни не выбрасывал, заливал во второй раз 3 л воды, но кипятил уже 15 минут. Сливал отвар и выпивал за 2 дня — он не вредный. В третий раз заливал корни 2 л воды, кипятил 20 минут и выпивал в течение дня. Потом готовил свежий настой. Так лечился год — попеременно месяц пил отвар березовых листьев, месяц — отвар корня подсолнуха. После этого пошел в поликлинику на УЗИ. И что вы думаете? Оно показало наличие лишь маленьких камушков. Значит, мое лечение не прошло даром. Я еще 7 месяцев продолжал пить оба отвара. На УЗИ в желчном пузыре нашли только песок. Решил окончательно добить болезнь: снова пил отвары и... победил! Еще через 6 месяцев прошел обследование — песка не нашли! Врач спросила, чем лечился. Я рассказал ей.

Николай Иванович Гуриков, Россошь, Воронежская обл.

Тысяча шагов от диабета

● У немецких эндокринологов есть золотое правило, которое называется «тысяча шагов после еды». Это значит, что диабетик каждый свой завтрак, обед и ужин должен физически отработать. Не нужно ставить спортивных рекордов — достаточно просто делать тысячу шагов после любой трапезы и соблюдать это правило в течение всей жизни.

● Обнаружить диабет на ранних стадиях трудно. Такие признаки, как сухость во рту, повышенный аппетит, жажда, снижение массы тела, зуд в области промежности, воспалительные и гнойничковые заболевания кожи (например, фурункулез), обычно появляются позднее. Поэтому лучше заранее пройти тест на глюкозу.

● Замечено, что люди умственного труда болеют сахарным диабетом чаще, чем те, кто работает физически. Причина — в нервных стрессах, практически неизбежных при напряженной интеллектуальной работе. После перенесенных психических травм у многих людей также развивался диабет. Старайтесь избегать нервных потрясений!

Сам себе доктор

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ ОЧИСТИТ КРОВЬ

1 г порошка имбиря залейте 1 л кипятка, поставьте на медленный огонь на 15 минут, затем добавьте щепотку порошка черного перца и варите еще 5 минут. Снимите с огня, остудите и добавьте 2 ст. ложки меда. Чай пейте так: наполните им половину чашки, положите кружок лимона, разомните его там, дайте настояться 5 минут, долейте теплой воды и перемешайте. Пейте по 1 чашке чая 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2-3 недели, затем неделя — перерыв.

ШЕЛУХА ВЫВОДИТ ШЛАКИ

Шлаки из организма можно вывести луковой шелухой. Холодной водой промойте 1/2 стакана шелухи. Вскипятите в эмалированной посуде 0,5 л воды, всыпьте шелуху, кипятите 5 минут, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 50 г за 30 минут до еды каждый день. Курс очищения — около месяца. Если организм сильно зашлакован, после 30-дневного приема лекарства сделайте перерыв в 10 дней и повторите курс. Кстати, настой луковой шелухи — прекрасное лекарство для предстательной железы.

Пригодится

■ СВЕЖИМ СОКОМ ОДУВАНЧИКА, ВЫЖАТЫМ ИЗ ЦВЕТКОВ И СТЕБЛЕЙ, ЕЖЕДНЕВНО СМАЗЫВАЙТЕ МОЗОЛИ ДО ПОЛНОГО ИХ ИСЧЕЗНОВЕНИЯ.

■ УТРОМ ПРИВЯЗЫВАЙТЕ К ПОДОШВАМ СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ МАЙСКОГО ЛОПУХА, ПОДОРОЖНИКА И МАТЬ-И-МАЧЕХИ И ТАК ХОДИТЕ ВЕСЬ ДЕНЬ, МЕНЯЯ ЗЕЛЕНЬ 1-2 РАЗА.

После укусов пчёл зуд в суставах поутих

После сорока лет у меня начались проблемы с суставами. Опухали колени, щиколотки, кисти и большие пальцы на руках, особенно после стирки. Внутри суставов что-то неприятно зудело и болело, но от зуда я больше страдал. А приятели у меня были пчеловодами. Как-то мы с мужем пошли к ним в гости — нас пригласили на день рождения. Вышла я в сад, там стояли ульи, на них — пчелки. Взяла одну за спинку, посадила ее на колено и чуть придавила. Пчела тут же ужалила меня. Посадила еще одну, потом еще. На щиколотки — по 3-4 пчелки и по паре на запястья. Места укуса опухли. Но я этого с детства не боялась — родители держали пчел. Так вот, спустя 3-4 дня после такого лечения зуд в суставах поутих. На следующие выходные мы пошли к друзьям уже не в гости, а для лечения. А всего за лето я полечилась пчелами пять или шесть раз с перерывами в неделю или 10 дней. Теперь каждое лето сажаю пчелок на колени и запястья. Жаль, что наш пасечник умер.

...Думаю, у меня был ревматизм. Сейчас, в 64 года, суставы у меня не болят. Уверена, что мне помогли пчелки. Мира, здоровья, любви, счастья и благополучия всем!

P. S. Пчелами можно лечиться, если нет аллергии на их укусы.

Валентина Петровна Кузнецова, ст. Вознесенская, Ингушетия

Деликатный вопрос

Со стулом проблема...

После обильной сытной еды появляются сложности со стулом, приходится принимать слабительное. Пыталась не есть калорийную пищу — не дает покоя голод. Как наладить работу кишечника?

Ирина Николаевна, Самарская обл.

Прежде всего нужно отказаться от регулярного применения слабительных средств: это провоцирует потерю организмом минеральных солей, что только усугубляет вялость кишечника. Обязательно сдайте анализ на дисбактериоз кишечника — он может быть причиной ваших проблем. Если этот диагноз подтвердится, надо пройти курс лечения натуральными лекарственными препаратами с комплексом полезных бактерий. Чтобы наладить работу кишечника, придерживайтесь следующих правил:

* ешьте как можно больше продуктов, содержащих клетчатку, — фрукты, овощи, каши из круп грубого помола или цельнозерновые;
* проблемы с кишечником могут быть из-за недостатка жидкости — ежедневно выпивайте не менее 2 л воды;
* для восстановления нормальной работы кишечника необходима достаточная физическая активность. Дыхание брюшного типа и расслабление мышц пресса стимулируют работу кишечника;
* после еды нельзя лежать. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, совершите небольшую прогулку;
* активизировать работу кишечника поможет простой массаж — круговые поглаживающие движения по часовой стрелке вокруг пупка.

И. И. Великанов, гастроэнтеролог, врач I категории

Всего-то раз растёрла шею...

ПРИГОРШНЮ ЦВЕТКОВ ОДУВАНЧИКА ЗАЛИЛА ВОДКОЙ, ДОБАВИЛА КАМФОРНЫЙ СПИРТ, ЙОД, АМПУЛЫ НОВОКАИНА И ТАБЛЕТКИ АНАЛЬГИНА — И ПОЛУЧИЛОСЬ ЛЕКАРСТВО.

Раньше мы жили в небольшом селе, держали свое хозяйство. Сено корове заготавливали сами. Меня сажали на лошадь, и я подвозила копны к стогу. А в тот раз не повезло — лошадь попалась пугливая, отпрыгнула в сторону. Я упала, да не просто упала, а перелетела через голову лошади и ударилась спиной и головой о землю. В глазах от боли потемнело. Со временем вроде все прошло, но, как оказалось, не бесследно. Начались частые головные боли. К врачу не обращалась — какие врачи в глухомани! Сначала спасалась цитрамоном. Потом головные боли стали еще сильнее и продолжительнее. К тому же к ним добавился остеохондроз — уже много лет страдаю от него. Постоянно болит шея, головы не повернуть, а то в плече начинает стрелять. По месяцу болят колени, поясница, руки не поднять. Три-четыре раза в год клали в больницу: снимут боль уколами и капельницами — полегчает на какое-то время. Да еще и гипертония привязалась, проблемы с щитовидкой, не все лекарства подходят. Прогреваться нельзя, но лечиться ведь как-то надо. Лекарства дорогущие, на мою пенсию не купить. Стала искать народные средства.

Однажды приходит соседка и рассказывает о спиртовой настойке цветков одуванчика, мол она хорошо помогает при болях в суставах. Я взяла литровую банку, бросила туда пригоршню цветов, залила 0,5 л спирта (можно и водкой), добавила бутылочку камфорного масла, бутылочку йода, 2 больших ампулы новокаина, 10 измельченных таблеток анальгина, все перемешала и настаивала в темном месте 2 недели, постоянно встряхивая. По истечении этого срока настойкой можно лечиться. Всего-то несколько раз растерла шею — и голова стала поворачиваться, да и плечам облегчение. Но чтобы разработать руку, пришлось запастись терпением. Не бойтесь запаха камфорного масла, которое входит в состав настойки, оно быстро впитывается и не оставляет жирных следов на коже и одежде.

От болей окончательно не избавилась, они и сейчас по ночам появляются. Встаю, по несколько раз за ночь растираю тело и могу дальше спать. Каждую весну заготавливаю две банки растирки и даже делюсь с соседями. А вот со щитовидкой дела похуже. К районному эндокринологу попасть на прием невозможно. Жду осени, когда на рынке появляется фейхоа. Покупаю 1 кг, измельчаю, перетираю сахаром, ставлю в холодильник и принимаю по 1 ложке перед едой. Вот так и поддерживаю свою щитовидку. От людей слышала, что надо настаивать корни лапчатки белой, но я не могу ее найти. Еще на шею ставлю компресс: растапливаю мед, на глаз добавляю соду. Пока, правда, эффекта не почувствовала, но слышала, что хорошо помогает. Еще читала, что если постоянно пить «L-тироксин», то он действует как наркотик — будешь зависеть от него всю жизнь.

Екатерина Степановна Аушева, с. Солдато-Александровское, Советский р-н, Ставропольский край

Эта мазь защитит от вирусов

Она незаменима во время эпидемий для профилактики вирусных инфекций. Выложите в кастрюлю 1 стакан нутряного свиного жира, добавьте в него 2 ст. ложки цветков календулы, доведите до кипения и кипятите на самом маленьком огне 15 минут. Остудите, снова доведите до кипения и кипятите 15 минут. И так 3 раза. Затем процедите, перелейте в банку с плотной крышкой и храните в холодильнике. Утром и вечером небольшим количеством мази смазывайте ноздри изнутри и снаружи. А если на ночь этой мазью смазывать горло и грудь, тогда легче избавиться от кашля.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Аритмия может закончиться инфарктом

Сердце то вдруг бешено заколотится, отдаваясь в висках, или, напротив, бьется с перебоями, паузами, «подкатывая» чуть ли не к самому горлу. Такое состояние называют аритмией. Часто оно возникает при стрессах, чрезмерной физической нагрузке, страхе. Мерцательная аритмия означает расстройство ритма: из согласованной работы сердца выключаются предсердия. А это уже серьезно.

НЕ НАЛЕГАЙТЕ НА ЧЕСНОК!

Мерцательная аритмия — самое частое нарушение сердечного ритма. Чаще всего она сопутствует ишемической болезни, пороку сердца, артериальной гипертонии, миокардиту.

К мерцательной аритмии могут приводить не только сердечно-сосудистые заболевания, но и болезни щитовидной железы (узловой зоб, хронический аутоиммунный тиреоидит, хроническая пневмония, туберкулез), а также бронхиты, бронхиальная астма, алкоголизм. Бывает, приступы мерцательной аритмии провоцирует злоупотребление чесноком. Вызвать аритмию могут газированные напитки, пиво. Они провоцируют вздутие кишечника, подъем диафрагмы, в результате верхушка сердца задирается, это приводит не только к аритмии, но и к тахикардии — учащенному пульсу.

Самым частым проявлением мерцательной аритмии является сильное сердцебиение — ритм может доходить до 130-150, иногда даже до 180 ударов в минуту. Ощущаются перебои в работе сердца, боль, не хватает воздуха, кружится голова. А каждый десятый человек, страдающий мерцательной аритмией, вообще ее не ощущает. Хорошо это или плохо? Плохо, потому что предупрежден — значит вооружен.

Мерцательная аритмия с брадикардией (редким пульсом) — 20-30 ударов в минуту, да если еще пульс не ритмичный, гораздо опаснее. Таким больным ставят кардиостимулятор, который поддерживает нормальную частоту пульса. Однако чаще аритмия бывает при тахикардии.

ЧЕМ ОПАСНА МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ

Если ее не лечить, она может закончиться инсультом, тромбоэмболией легочной артерии. Эмболы — это сгустки крови, которые формируются в левом предсердии. В момент аритмии оно работает, как миксер: трясется, но не сокращается, изгоняя кровь. Между тем из левого желудочка снабжаются кровью мозг, все внутренние органы, ноги и руки. Если эмболы попадают в мозг, возникает инсульт. Вот почему при мерцательной аритмии обязательно надо снижать вязкость крови. Как правило, используется «Кардиоаспирин». Но чаще всего кардиологи рекомендуют «Кардиомагнил» — таблетки входят в льготный федеральный список, упаковки хватает на месяц. Однако при аллергии и заболеваниях желудка аспирин противопоказан. Тогда назначают старый, хорошо известный препарат «Курантил», его принимают по 75 мг в день.

Больным с высоким риском инсульта или уже перенесшим его, с длительными приступами аритмии, а также тучным, малоподвижным, назначается «Варфарин». Это лекарство требует строгого анализа крови: не реже одного раза в месяц надо проверять уровень протромбина или лучше МНО — международное нормализованное отношение. Это более точный показатель протромбина. При приеме «Варфарина» показатель МНО должен составлять 2-3%, протромбина — 35-45%. Риск инсульта в этом случае снижается на 70%. К сожалению, наши врачи не всегда контролируют МНО у пациентов. А жаль... Значит, больной должен сам регулярно контролировать состояние своей крови. Дело в том, что при недостаточной дозе «Варфарина» возможен инсульт, а при передозировке — кровотечения. И еще очень важный момент: при приеме «Варфарина» нельзя употреблять алкоголь. Кроме того, надо четко знать, как взаимодействует «Варфарин» с другими лекарствами, которые вынужден принимать больной. И еще, при оперативном вмешательстве, даже удалении зуба, надо предупреждать о том, что вы принимаете этот препарат.

ПЕРВЫЙ ПРИСТУП

Мерцательная аритмия может вызывать не только инсульт, но и сердечную недостаточность. Советы типа «попейте валерьянки» или «постойте на голове» здесь совершенно неприемлемы. Это очень серьезное заболевание. Какие рекомендации можно дать?

* Впервые почувствовав нарушения ритма сердца, обязательно вызовите «скорую». Не отказывайтесь от госпитализации: при первом приступе она обязательна.

* Для прерывания приступа сейчас чаще всего применяют «Кордарон» («Амиодарон» или «Амиокордин»). Его использует весь мир, и он считается самым эффективным антиаритмиком, хотя он действует в... 60% случаев. Если не удается остановить приступ лекарствами, проводят кардиоверсию (электроимпульсную терапию). Больному дают краткосрочный наркоз и восстанавливают ритм. После этого главное — удержать его с помощью «Кордарона». Однако при заболеваниях щитовидной железы этот препарат назначать не рекомендуется — он содержит йод. На короткое время еще можно, на длительное — опасно.

Вообще же, как правило, мерцательную аритмию удается усмирить лекарством или капельницами, и электроимпульсная терапия не требуется.

Приступы мерцательной аритмии провоцируют злоупотребление чесноком и чрезмерная физическая нагрузка.

КАКОЕ ЛЕКАРСТВО ЛУЧШЕ?

Чтобы снизить частоту пульса во время приступа мерцательной аритмии до визита к врачу, надо принять «Обзидан» («Анаприлин» — от 20 до 40 мг, если пульс выше 100. Можно принять сразу 40 мг, запив теплой водой. Приступ не всегда будет снят, но частота пульса уменьшится, и аритмию переносить станет уже легче.

Для профилактики пароксизма мерцательной аритмии применяют бета-блокаторы. Препарат «Атенолол» действует 12 часов. Правда, он вызывает бронхоспазм. Действие «Конкора» в 2 раза длиннее, но он дорогой. Сейчас появился его дешевый аналог — «Бисогамма» (есть в льготном федеральном списке). Применяют от 2,5 до 10 мг на прием. Тем, кто страдает сердечной недостаточностью, хорошо подходит препарат «Дигоксин».

Отлично действуют «Эгилок», «Соталол» («Сотагексал») или его американский аналог — «Соталекс». Цена «Сотагексала» (входит в льготный федеральный список) — около 160 рублей, хватает на месяц. Он не только снимает аритмию, но и снижает артериальное давление, может сдерживать развитие стенокардии и не содержит йод.

Многие сердечники любят «Аллапинин» — нашу отечественную гордость, созданную в СССР из придорожной лютиковой травки. Заваривать травку домашним способом бесполезно — требуется высокая технология. Японцы планируют купить его у нас и наладить производство, тогда одна таблетка обойдется нашим больным в один доллар.

Приступ боли при стенокардии можно быстро снять тыквенными семечками, поэтому, если вы сердечник, держите их всегда в кармане.

«Аллапинин» нужно принимать 3 раза в день — это лекарство 6-часового действия, главное его достоинство — он абсолютно не токсичен и назначается, когда другие лекарства не подходят.

КОГДА НЕ СТОИТ ПРИНИМАТЬ ТАБЛЕТКИ

Самостоятельно, по совету знакомого и без консультации кардиолога. Принимать антиаритмические препараты опаснее, чем перетерпеть перебои, если они вызваны стрессом или переутомлением. Особенно этим страдают эмоциональные люди. В таком случае помогут настойки боярышника, пустырника и валерианы, смешанные в равных пропорциях. Принимайте по 20-30 капель 2-3 раза в день.

ВСЕ ГОРАЗДО СЕРЬЕЗНЕЕ?

Если же аритмия возникает по другим, более серьезным причинам, используют хирургический метод лечения — радиочастотную абляцию: прижигание током зон, вызывающих аритмию. Такие операции делают в Москве, в институте им. А. Н. Бакулева, в клинике хирургического лечения нарушений ритма сердца, а также в московском госпитале им. Н. Н. Бурденко и Военно-медицинской академии в Санкт-Петербурге.

Для получения квоты на бесплатную операцию нужно обратиться в департамент здравоохранения по месту жительства, имея выписку из больницы, несколько кардиограмм, страховой полис.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

* Научитесь, считая пульс, распознавать аритмию. Если приступ не прошел в течение 2-3 часов после приема лекарств, обратитесь к врачу. Чем раньше начато лечение, тем проще восстановить правильный ритм.

* Обязательно всегда имейте при себе 1-2 последние кардиограммы — на случай, если потребуется экстренная помощь. Носите с собой список лекарств, которые принимаете, с указанием дозировки. Это очень важно, если потребуется ввести новый препарат: неизвестно, как он будет взаимодействовать с лекарствами, которые вы принимаете.

Вся наша семья пьёт чай с чередой

После войны в 44 года у моего отца заболело сердце. Он стал отекать, был пухлый, ноги как ведра. Ходить практически не мог. А вдобавок ко всему — кашель. От кашля ему посоветовали пить отвар череды. Отец собрал череду, заварил ее и стал пить как чай. Кашель прошел, а вместе с ним стали сладать и отеки. Через несколько месяцев от страшных отеков не осталось и следа. С тех пор отец пил чай только с чередой и прожил в полном здравии почти до 90 лет. И вот что интересно: если он пил грузинский или индийский чай, то уже на второй день у него опухали ноги. Теперь вся наша семья пьет чай с чередой: с молоком и без молока, с сахаром и без, кто сколько захочет. Этот целебный чай выручает нас в сезон простуд: если кто простынет, перед сном выпьет до одного литра чая с чередой — и под одеяло. Простуда уходит вместе с потом, и утром от простуды не остается и следа.

И. Н. Зотова, Челябинск

Тест-диагностика

Насколько здоровы ваши сосуды?

1. Часто у вас бывают головные боли и головокружения?
2. Быстро устаете, часто ощущаете общую слабость, недомогание без видимых причин?
3. Реагируете ухудшением самочувствия на изменения погоды?
4. Бывает звон в ушах?
5. Знакомо вам чувство, когда перед глазами прыгают мушки или в глазах темнеет и рябит?
6. Бывают приступы сердцебиения?
7. Возникает одышка даже при минимальной физической нагрузке?
8. Бывает чувство тяжести и давления в области сердца?
9. Часто у вас холодные руки и ноги?
10. Появляется чувство онемения и покалывания в пальцах рук и ног?
11. По вечерам ноют и болят ноги или в них появляется чувство тяжести, если пришлось много ходить или стоять?
12. Случаются судороги конечностей?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если хотя бы на 2-3 вопроса ответили «да», значит, у вас с сосудами не все благополучно.

Если ответили «да» на большинство вопросов, немедленно обратитесь к специалисту-флебологу.

Полезно знать

● **Автомобильные выхлопные газы увеличивают риск инфаркта миокарда.** Как вычислили ученые, риск сохраняется на протяжении еще примерно 6 часов после их вдыхания. Возможно, вещества, содержащиеся в выхлопах, сгущают кровь, провоцируя образование тромбов.

● **Ученым удалось создать три типа клеток, которые стимулируют рост стенок кровеносных сосудов.** Новая технология уже пригодна для изготовления сосудов в промышленных масштабах. Их ждут пациенты с почечной недостаточностью, те, кто перенес инсульт и инфаркт.

● **Для профилактики атеросклероза** смешайте 10 растертых ядер грецких орехов с 2 дольками растертого чеснока, заправьте 1 ст. ложкой подсолнечного масла и делайте с целебной массой бутерброды. Для вкуса в пасту можно добавить тертый сыр.

Листики календулы помните на блюдце, пока не выступит сок, и накладывайте на незаживающую рану или язву

Для Сергея М. из Иркутской обл., автора письма «Уже полгода ухаживаю за отцом», просит совета, как ухаживать за лежачим больным («Айболит» №26 за 2011 г.).

У мамы на ноге была трофическая язва — страшная незаживающая рана. Лекарства не помогали, рана увеличивалась и вширь, и вглубь не по дням, а по часам. Бессонные ночи, боль, страдания... Перевернув горы литературы, нашла уникальный рецепт из календулы, который применяется при длительно не заживающих ранах. Берем листик календулы (а если рана большая, то два), мнем на блюдце, пока не выступит сок (листья не очень сочные). На рану накладываем стерильную марлевую салфетку, сложенную в 2 слоя, на салфетку — измятые листочки календулы, сверху — целые листья календулы, потом кусочек целлофана, хорошо фиксируем бинтом, чтобы повязка не сползала и не крутилась на ноге. Такую процедуру нужно делать 2-3 раза в день и следить, чтобы салфетка не прилипала к ране. Во время перевязки ранку надо промывать отваром цветков календулы. Если салфетка прилипла к ране, то ее тоже надо смочить этим отваром, чтобы лишний раз не тревожить рану. Лечение длительное — мы лечили 3 месяца. Что должно происходить с раной, если лечение идет впрок? Первый раз эту процедуру мы делали на ночь. Рана немного поципала и перестала. В ту ночь моя больная мама смогла заснуть. Утром не хотелось ее тревожить, но надо было: вдруг листочек прилип? Трое суток, утром и вечером, мы прикладывали к ране листочки календулы: вокруг раны кожица стала белой (раньше была красной). Постепенно по краям рана стала затягиваться. Еще через месяц она уже не расползалась. Это придало силы и уверенности, что правильно лечим маму, и мы продолжили лечение до полного заживления. Потом, правда, мама еще долго не снимала чулки — на месте язвы кожица была очень тонкая, боялась ее задеть.

Спустя много лет встретила лечащего врача мамы — хирурга. Он поинтересовался, как здоровье, как мамина нога. И когда я ему рассказала, что мы заживили трофическую язву, он очень удивился: «Не может быть!» С тех пор у нас везде росла календула. И сейчас, когда иду летом по чужим улицам, замечаю, в чьих палисадниках растет этот невзрачный лечебный цветок. Им лечу порезы, раны, ожоги, ангины, аритмию.

Еще одно верное средство — зверобой

Каждое лето, когда цветет зверобой, готовлю это масло. Для этого 1/2 стакана измельченных свежих цветов и листьев зверобоя настаиваю в стакане растительного масла (подсолнечного, оливкового, льняного, миндального) 3 недели (20 дней). Отжимаю, процеживаю и храню в прохладном месте. Первой мое травяное лекарство испытала соседка по даче. Она консервировала овощи. Лопнула банка с кипящим рассолом и вылилась женщине на ноги. Я предложила ей ставить компрессы со зверобойным маслом, но следить, чтобы повязка постоянно была влажной. Через 2 недели моя соседка уже ходила, правда, повязку еще не снимала. А на себе зверобойное масло испытала, когда меня покусала собака. Рана долго не заживала, я через день ходила в поликлинику на перевязки, но лучше не становилось. И тут я вспомнила о своем домашнем средстве, полечилась им, и рана зажила. Спасибо зверобою! Спасаю себя и знакомых, раздаю — кому рецепт, кому в пузырек отливаю масло. Рада, если еще кому-нибудь помогу своими советами!

Лидия Степановна Керус, с. Кочубеевское, Ставропольский край

Лечебная гимнастика

От геморроя

Упражнения для мышц брюшного пресса, ягодиц и промежности, улучшающие кровоток в этой области. Каждое упражнение надо выполнять не менее 10 раз и только вне обострения геморроя.

* Стоя, скрестите ноги, ритмично напрягайте мышцы ягодиц и заднего прохода.
* Сидя на стуле (с жестким сиденьем), спина выпрямлена, корпус слегка наклоните вперед. Ритмично напрягайте мышцы заднего прохода.
* Лежа на спине, согнутые в коленях ноги опираются на ступни, расставленные на ширину плеч. Опираясь на ступни и плечевой пояс, поднимайте таз.
* Лежа на спине попеременно поднимайте ноги.
* Лежа на спине с приподнятыми прямыми ногами разведите их в стороны, затем сведите и скрестите их («ножницы»).
* Лежа на спине выполняйте ногами движения, имитирующие езду на велосипеде.
* Лежа на спине, ноги выпрямлены. Согните в коленях, прижмите к животу и вернитесь в исходное положение.
* Лежа на животе с упором на колени, ладони и локти упираются в пол. Поочередно поворачивайте таз в обе стороны так, чтобы ягодицы касались пола.

Прикинь на себя — *На приёме у офтальмолога*

Что такое катаракта?

ОТ ЭТОГО ГЛАЗНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ НИКТО НЕ ЗАСТРАХОВАН. ЕСЛИ БЫ ВСЕ ЛЮДИ ЖИЛИ ДО 120-150 ЛЕТ, ТО КАТАРАКТА БЫЛА БЫ У ВСЕХ.

— Каковы первые симптомы?

— При катаракте хрусталик, находящийся внутри глаза за зрачком, теряет свою прозрачность. В результате появляется преграда для световых лучей, которые при нормальном зрении свободно проникают в глаз. Поэтому при катаракте основным симптомом является сильное ухудшение зрения. Кроме того, у человека, страдающего этим недугом, появляется ощущение мелькания перед глазами полосок, штрихов и пятен, ослепительный блеск вокруг предметов при ярком свете, становится трудно писать, читать, работать с мелкими деталями. По мере развития катаракты цвет зрачка вместо черного становится белым.

— Почему развивается катаракта?

— Одна из причин возникновения катаракты чаще всего связана с возрастными изменениями в организме — нарушением кровоснабжения и питания хрусталика. Поэтому от этого глазного заболевания никто не застрахован. Если бы все люди жили до 120-150 лет, то катаракта была бы у всех.

— Что способствует развитию катаракты?

— Причиной появления катаракты может стать генетическая предрасположенность к этой болезни, нарушение обмена веществ, сахарный диабет, авитаминоз, ультрафиолетовое облучение, повышенная радиация, неблагоприятная экологическая обстановка. Но чаще всего встречается возрастная катаракта. Развивается она после 40-50 лет.

— Что делать, если поставлен диагноз катаракта?

— Только при помощи медикаментов от катаракты не избавиться. Всевозможные капли и примочки позволяют только замедлить развитие заболевания. Избавиться от катаракты можно только при помощи операции, удалив помутневший хрусталик. Его заменяют искусственной внутриглазной линзой.

— Какая методика лечения катаракты наиболее эффективна?

— На сегодняшний день самым надежным и щадящим методом избавления от катаракты считается ультразвуковая факоэмульсификация с имплантацией искусственной линзы. В отличие от старой методики швы после такой операции не накладываются, так как разрез настолько мал (до 2,5 мм), что затягивается сам. На операцию уходит 10-15 минут. В тот же день пациент возвращается домой. Никакой болезненности в области глаза и осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы не бывает.

— Каким будет зрение после операции?

— Представьте себе, что в молодости вы смотрели на мир через прозрачное стекло. Со временем на нем осел толстый слой пыли: краски стали не такими яркими и сочными, предметы потеряли четкость очертаний. После операции пациент снова видит так же хорошо, как в молодости. Конечно, результат во многом зависит и от того, есть ли другие сопутствующие заболевания, например глаукома, макулодистрофия — они могут препятствовать полному восстановлению зрения. Бывает и так: у человека была сильная близорукость, без очков он почти ничего не видел. С возрастом у него развилась катаракта. Хрусталик удалили и заменили на искусственную линзу. В результате человек одновременно избавляется и от катаракты, и от близорукости, дальнозоркости, астигматизма. Видеть будет лучше, чем до развития катаракты. Современные внутриглазные линзы обладают практически всеми свойствами естественного хрусталика, позволяя одновременно хорошо видеть и дальние, и ближние предметы, причем без очков.

Всевозможные капли и примочки позволяют лишь замедлить развитие катаракты. Избавиться от нее можно только при помощи операции, удалив помутневший хрусталик.

— Какие искусственные хрусталики на сегодняшний день самые лучшие?

— Обычно в медицинском учреждении есть разные модели. Врач подбирает их индивидуально каждому пациенту. Например, линзы с желтым фильтром подобны фильтру естественного хрусталика человека. Такой фильтр защищает сетчатку от вредного воздействия ультрафиолетовых и синих лучей, снижает риск развития возрастных заболеваний сетчатки. Асферические линзы обеспечивают более четкое и контрастное зрение в вечернее время суток. А мультифокальные линзы позволяют хорошо видеть и вблизи, и вдаль, что позволяет вообще отказаться от очков.

— Нужно ли после операции пользоваться очками?

— После операции по удалению катаракты пациенту обычно требуются очки при чтении, письме, работе с мелкими деталями. Ведь операция удаляет пораженный катарактой хрусталик, но не возвращает способности хорошо видеть и вблизи и вдаль одновременно. А новые современные линзы вообще позволяют избавиться от очков.

— В каком возрасте можно оперировать катаракту?

— В любом: и в 5 месяцев, и в 95 лет. После факоэмульсификации пациент хорошо видит через несколько часов, а полное восстановление зрения происходит в течение недели.

— Как часто нужно посещать врача после операции?

— Обычно пациентов приглашают на осмотр на следующий день после операции, потом через неделю, через месяц, через три месяца и лишь при необходимости — чаще.

Т. А. Подрезков, офтальмолог, врач высшей категории

Не навреди

В течение первого месяца после операции надо оберегать глаза от чрезмерного напряжения, избегать резких наклонов, не подвергать глаза резким температурным перепадам, не тереть прооперированные глаза, не злоупотреблять спиртными напитками. Однако, как и раньше, можно смотреть телевизор, читать, писать, купаться, принимать любую пищу. Если яркий свет вызывает чувство дискомфорта, можно надеть солнцезащитные очки.

Поучительная история — *Сам себе доктор*

Врач сказал: «Печень разрушена...»

У меня была хорошая работа на одном из химзаводов Казани. И море разливанное спирта — не технического, чистого, медицинского. Закончилась смена — 50 г за воротник и домой.

Через какое-то время пристрастился и к 50 г в обед. Потом — утром, в обед и в конце смены, а на выходные грелочку со спиртом нес домой. До должности начальника цеха карабкался 17 лет, а потерял ее за год. Хорошо, что оставили механиком, потому что знал каждый винтик. Дважды зять возил кодировать. Первый раз начал пить на 12-й день после кодирования, второй — на 4-й день. После кодирования начал болеть желудок и покалывало печень. К врачам идти боялся: на производстве с больной печенью не держат, хотелось дотянуть до пенсии. Дотянул. И так хорошо обмыл это торжество, что сознание потерял прямо за столом. Вызвали «скорую». Врач, услышав от меня запах, спросил жену, сколько лет и как часто я пью, и услышал, что ежедневно больше 10 лет. Уходя, он сказал: «Печень разрушена». Это был приговор. На другой день приехала дочь с зятем, долго о чем-то говорили с женой. А еще через день зять привез литровую бутылку горько-сладкого сиропа, и я начал его принимать. Желудочные боли этот сироп снимал за 15-20 минут. Через два 21-дневных курса печень совсем перестала болеть. Но главное, уже после 10-12 дней приема этого снадобья стал совершенно равнодушен к спиртному. До сего времени в праздник выпью, а в будни и даром не надо. Знакомый зятя этим же сиропом вылечил язву желудка. Первые три литра этого сиропа мне привезли от травника, а потом он дал рецепт и сказал: «Готовьте сами!» Вот этот рецепт: 2 стакана цветков пижмы (одних цветков, без стеблей и листьев) и 2 стакана цветков тысячелистника залейте 2 л холодной воды, настаивайте сутки, затем поставьте на огонь. Как только вода зашумит (не закипит!), снимите с огня. Через 3-5 часов опять повторите, процедите. На каждый литр отвара добавьте 3 полных граненых стакана сахара и 2 ложки меда. Размешайте, доведите до кипения, кипятите 5-7 минут, снимая пену. Сироп храните в холодильнике. Пить надо так: по 25 г (полрюмочки) утром на голодный желудок и вечером минут за 20 до сна. Литровой бутылки сиропа хватает на 21 день. Потом 7 дней надо сделать перерыв. Лучше провести 3 курса и каждый год выпивать весной и осенью по 1 л для профилактики.

Адреса своего не даю. Мы сменили квартиру, чтобы новые соседи не знали, как я пил. С глубоким уважением ваш читатель.

М. Н., Пермский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ТРИ ПРОСТЫХ ШАГА К ПОБЕДЕ НАД СТРЕССОМ

Как стать хозяином своих эмоций? Как «обуздать» стресс, когда сердце не внемлет голосу рассудка, когда сосуды, сужаясь и расширяясь, «играют» с давлением? Как «подняться с колен», когда затяжная стрессовая ситуация приводит к полному упадку сил?

Шаг 1. «Пустырник Форте» днем

Чтобы контролировать свои эмоции в течение дня, принимайте «Пустырник Форте».

«Пустырник Форте» обладает высоким содержанием активных веществ (иридоиды, лютеолин), и в нем впервые действие пустырника многократно усилено «элементами спокойствия» - магнием и витамином B_6 (патент РФ № 2361599). Магний снижает возбудимость нервной системы, витамин B_6 контролирует эмоции.

Дневное успокаивающее средство «Пустырник Форте» за свою эффективность уже получило название «Формула спокойствия». Оно поэтапно устранит признаки стресса: холодные руки, мышечные спазмы, желание куда-то бежать... и организм с благодарностью расслабится. «Пустырник Форте» сделает вас хозяином своих эмоций! На все происходящее днем вы будете реагировать спокойно, не теряя головы и здоровья.

Шаг 2. «Формула сна» на ночь

Идеальный сон тоже зависит от магния и B_6! Можно сколько угодно принимать снотворные, но из-за недостатка магния они окажут только временный эффект. Поэтому дополните свой выбор «Формулой сна». В этих таблетках сонные травы также усилены «элементами спокойствия» - магнием и B_6. И когда вы закроете «магниевую дыру» в своем здоровье с помощью таблеток «Пустырник Форте» и «Формула сна», вы станете хозяином своих эмоций.

Проблемы со сном не только у вас, но и у вашего ребенка? Дайте ему перед сном чайную ложку сиропа «Формула сна» для детей. Вкусный сироп с мелиссой и мятой поможет быстрее заснуть и как следует выспаться даже самым беспокойным детям. Сироп для детей «Формула сна» не содержит сахара, консервантов, искусственных красителей, и его можно давать детям уже с трех лет!

Шаг 3. «Биоритм Антистресс» утром и вечером

Хорошее настроение — наш естественный щит в любой стрессовой ситуации. Поддерживать его с утра до вечера вам поможет «Биоритм Антистресс».

Утренняя таблетка позволит сохранить хорошее настроение в течение дня, поддерживая организм в его борьбе со стрессами и нервными перенапряжениями.

Вечерняя таблетка плавно подготовит организм к ночному отдыху, позволит засыпать с улыбкой, не беспокоясь о возможных проблемах завтрашнего дня.

«Биоритм Антистресс» - это хорошее настроение и защита от стресса с утра до вечера.

Запомните:

1. «Пустырник Форте» днем
2. «Формула сна» на ночь
3. «Биоритм Антистресс» утром и вечером

Если вы хотите оставаться хозяином своих эмоций — сделайте три простых шага к победе над стрессом! Они помогут вам встречать каждый новый день с улыбкой, бодрым, отдохнувшим и полным сил для новых свершений!

«Линия очищения «Транзит» – это чистота изнутри!

Что приводит к накоплению токсинов в организме? «Синтетическая» пища, несбалансированное питание и плохая экология, когда тысячи токсических загрязнителей проникают в нас с воздухом, через кожу, продукты и отравляют нас ежедневно. Для сохранения здоровья и хорошего самочувствия организму необходимо периодическое очищение от токсинов.

Как определить необходимость очищения? Об этом «подскажут» тусклый цвет лица и дряблая кожа, слабость и быстрая утомляемость, тревожный сон и раздражительность, нерегулярный стул и вздутия кишечника, несвежее дыхание и лишний вес. Накопление токсинов приводит к преждевременному старению.

Проводить очищение достаточно просто и эффективно, если воспользоваться линией препаратов «Транзит» от компании «Эвалар», которые обеспечивают пошаговое очищение всего организма. Препараты «Транзит» содержат натуральные ингредиенты, которые позволяют безостановочным «транзитом» вывести токсины из организма.

Шаг 1: **Желудочно-кишечный тракт.** «Транзит Лакс» быстро и безболезненно очистит кишечник за 2 дня. Для постепенного очищения используйте «ФитоТранзит» (Р N003104/01) на основе пищевых волокон (морских водорослей). «ЖКТ Транзит пребиотик» после очищения поможет улучшить собственную микрофлору. Его можно принимать на протяжении всего курса очищения, параллельно с другими препаратами.

Шаг 2: «ГепатоТранзит» поможет очистить **печень.**

Шаг 3: После очищения кишечника и печени — самое время для выведения **паразитов** с помощью «Транзит. Очищение от паразитов».

Шаг 4: «ЦистоТранзит» поможет очистить **почки.**

Шаг 5: «ЛимфоТранзит» поможет улучшить **лимфоток** и уменьшить отеки.

Шаг 6: «Транзит Суставы» поможет вывести соли из **суставов.**

Регулярное очищение организма с помощью препаратов «Транзит» поможет улучшить качество вашей жизни, подарит легкость и комфорт, прилив сил и, конечно, сияющий внешний вид.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Поливитамины «Биоритм»: утром – фрукты, вечером – овощи!

Совершенно новые витамины предлагает компания «Эвалар». Это Поливитамины «Биоритм», в которых польза витаминов и минералов соединена с жизненной энергией фруктов и овощей.

Для лучшего усвоения витамины и минералы распределены на две таблетки: утреннюю с фруктами и вечернюю с овощами — в соответствии с биоритмами человека и рекомендациями ученых.

Современный сбалансированный комплекс Поливитамины «Биоритм» на основе фруктового и овощного микса содержит 11 важнейших витаминов и 8 минералов для максимального восполнения витаминного дефицита с учетом особенностей российского рациона питания.

Поливитамины «Биоритм» помогут вывести организм из зимней спячки, укрепить его защитные силы, повысить жизненный тонус и работоспособность. Бодрость и хорошее настроение будут вашими спутниками в течение всего дня!

Принимая Поливитамины «Биоритм», вы наполняете свой организм жизненной энергией фруктов и овощей, важнейшими витаминами и минералами. С Поливитаминами «Биоритм» на основе натуральных фруктов и овощей вы будете чувствовать себя в прекрасной форме круглый год!

КардиоАктив надежный друг вашего сердца

Потому что:

- «КардиоАктив» — это два в одном: он питает сердце не только жизненно необходимыми калием и магнием, но и биологически активными экстрактами цветков и плодов боярышника. Поэтому вам не надо покупать два средства, достаточно одного — «КардиоАктив».
- 90% людей, применявших «КардиоАктив», отметили улучшение самочувствия уже на 10-й день приема[1].
- «КардиоАктив» благотворно влияет на сердечный ритм, усиливает кровообращение в сосудах сердца и способствует усиленному питанию сердечной мышцы[2].

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар» на Тверской тел. (495) 692 39 11; на Зубовском тел. (499) 246 36 37; на Павелецкой тел. (495) 953 10 87; на Новослободской тел. (499) 973 12 46; на Октябрьской тел. (499) 230 18 71; на Мясницкой тел. (495) 623 33 40; доставка по Москве «Столица Медика» 755 93 98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» 603 00 00; а также по тел. 450 04 50, 714 72 72, 430 61 30, 574 07 06, 710 26 70, 375 19 19; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513 333; **Владивосток** 404 404; **Вологда** 723 031, 519 861, 729 131; **Екатеринбург** 382 06 18, 321 39 26; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Киров** 571-571; **Кострома** 351-041; **Красноярск** 227-77-09; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Магнитогорск** 401-111; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21; **Новосибирск** 354-73-61, 341-10-87, 217-22-55; **Норильск** 483-680; **Нягань** 554-70; **Омск** 445-515, 452-824, 253-362; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 513-999; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уфа** 292-56-92, 284-11-56, 223-21-60; **Чебоксары** 451-545; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] По результатам опроса покупателей аптечной сети «Эвалар».

[2] Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» №МГ RU.001.П0983 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия).

РЕКЛАМА С 38

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. РЕКЛАМА

Проверено на себе

От эрозии — медный купорос

При эрозии шейки матки один пожилой гинеколог дал такой рецепт. В 1 л теплой кипяченой воды разведите на кончике ножа медный купорос, раствор должен получиться голубоватого цвета. Спринцеваться надо через день, достаточно 2-3 раз.

Л. В. Суханова, Архангельская обл.

Хорошее средство от воспаления яичников

Знаю хорошее средство от воспаления яичников — испытала на себе. Сколько я с ними мучилась! Чуть ноги замерзнут, сразу начинаются страшные боли! А рецепт мне подсказала сотрудница. Надо смешать по 1 ст. ложке меда, сока алоэ и рыбьего жира, пропитать смесью тампоны и вставить глубоко во влагалище. Я сделала всего две процедуры и с той поры забыла о проблеме с яичниками.

И. Н. Тихомирова, Татарстан

У меня была фиброзная мастопатия

Врачи назначали гормональные препараты и морскую капусту, но одна женщина дала такой рецепт.

* Залейте 10 больших речных раков 1,5-2 л спирта, настаивайте в темном месте 21 день, процедите. Принимайте по 1 десертной ложке за 20 минут до еды 3 раза в день. Высушите раков, которые были в банке, измельчите и принимайте по 1 чайн. ложке порошка, запивая водой или компотом.

* Нарвите бузины, вымойте, дайте стечь воде и высохнуть. Ягоды оборвите и сложите в 3-литровую банку в таком порядке: 1 см бузины — 1 см сахара, и так доверху, оставьте на столе на 16 часов. Далее, чтобы сок не скис, поставьте его в холодильник и настаивайте 3 дня, отожмите через марлю. Затем добавьте водки (на 1 л сока — 100 г водки) и храните в холодильнике. Принимайте по 1 десертной ложке до еды 3 раза в день. Когда выпьете 1 л сока, сделайте перерыв на 10 дней и пройдите еще 2 курса. Бузина очищает сосуды, придает силы и оздоравливает. Я сделала маммографию, у меня ничего не обнаружили. Эти рецепты помогают в том случае, если болезнь первой стадии и не запущена.

В. М. Клопова, с. Красное, Ставропольский край

Рецепт старинный с семечками тыквы

Нормализовать функции печени и предстательной железы моему мужу помогают семена тыквы. Рецепт этот старинный, готовить лекарство просто. Нужно очистить от кожуры семечки тыквы, залить их в термосе горячим подсолнечным маслом (из расчета 1 часть семян на 5 частей масла) и настаивать 2-3 дня. Если нет термоса, можно использовать бутылку темного стекла, только в этом случае лекарство надо настаивать 3-5 дней в темном месте. Пить лекарство надо утром и вечером по 1 ст. ложке за 20-30 минут до еды. Надеюсь, мужчины возьмут на вооружение этот рецепт.

И. Н. Шахворостова, Башкирия

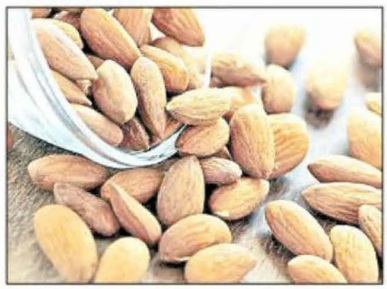
В 50 лет обнаружили аденому простаты

Расскажу, как я вылечился от простатита и аденомы простаты. В 50 лет у меня обнаружили аденому простаты. Начались острые боли, трудности с мочеиспусканием, постоянная беготня по врачам. Покупал дорогие лекарства, бесконечно сдавал анализы — неприятная процедура, скажу вам. В общем, мои мучения не передать словами. Санаторное лечение и грязевые лечения приносили лишь временное облегчение.

Случайно познакомился с 95-летним стариком. Он рассказал, как магнитом лечит суставы. Я подумал: «А что, если попробовать так полечить аденому?» Разобрал испорченный громкоговоритель, снял магниты, нагрел их хорошенько. Один завернул в полотенце и приспособил на сиденье стула, на который постоянно садился, а другой магнитный диск приложил на живот ниже пупка. Еще делал массаж промежности. Здоровье стало заметно восстанавливаться. Очень важно без задержки опорожнять мочевой пузырь. И вот уже на протяжении 20 лет аденома простаты меня не беспокоит.

Сейчас для лечения аденомы простаты предлагают всевозможные аппараты на магнитной основе и таблетки, но они такие дорогие. Красиво рекламируют, и мы, доверчивые россияне, их покупаем... Я тоже в свое время купил таблетки, как мне сказали, за полцены — 20 тысяч рублей. Правда, не от аденомы, а для восстановления зрения. Поверил мошенникам — очень уж хорошо они уговаривали...

Мугарам Магомедович Исаев, Нальчик, Кабардино-Балкария



АРАБСКИЕ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ МУЖЧИНАМ ЕСТЬ МИНДАЛЬ С САХАРОМ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА СПЕРМЫ.

Полезно знать

● **При простатите** 1 ст. ложку измельченной сухой травы иван-чая залейте 200 мл крутого кипятка, настаивайте, укутав, 1 час, процедите и пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день в промежутках между приемами пищи. Курс лечения — 1 месяц, при необходимости повторите.

● **При аденоме предстательной железы** 1 ст. ложку сухих измельченных корней солодки голой залейте 0,5 л кипяченой воды, варите на слабом огне 10 минут, настаивайте 2-3 часа, процедите и пейте по 1/4 стакана за полчаса до еды 3-4 раза в день.

● **Если возникли проблемы с потенцией,** 30 г зеленого листового чая и 150-200 г кускового сахара (рафинада) надо залить в банке 1 л водки и поставить на неделю в холодное место. Процедить и пить по маленькой рюмочке (30 мл) утром после завтрака и вечером перед сном.

Для вас, мусью

КЕДРОВЫЕ орешки восстанавливают мужскую силу, возвращают молодость. Очень полезно молоко, приготовленное из ядрышек: их растирают, постепенно подливая воду. Можно пить по 2-3 чашки в день.

ЗАЛЕЙТЕ 100 г измельченного корня левзеи 0,5 л водки, настаивайте не менее 45 дней при комнатной температуре. Принимайте от 20 капель до 1 чайн. ложки на один прием 3 раза в день до еды, вечером не позднее 4-5 часов до сна. Курс лечения до 2 месяцев, затем надо сделать перерыв.

СЕМЕНА чернобыльника (полыни) разотрите в порошок и принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день, запивая отваром корней петрушки (корни измельчите в ступке, 1 чайн. ложку залейте 1 стаканом кипятка, парьте на водяной бане под крышкой 30 минут — это дневная доза).

О мужской силе

БЕСПОКОИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ НАЧИНАЮТ ЛИШЬ ТОГДА, КОГДА УЖЕ НЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ВРАЧА. НЕ ДОВОДИТЕ ДО ЭТОГО.

1 **Следите за массой тела.** Измерьте окружность талии. Если у вас получится более 92 см — пора заняться спортом и пересмотреть рацион питания. Особенное внимание уделите мышцам брюшного пресса, бедер, ягодицам и позвоночнику. Заниматься надо ежедневно! И ходите пешком не менее 2 часов в день.

2 **Время от времени измеряйте артериальное давление.** Результаты записывайте и, если заметите, что оно увеличилось или в области сердца появились неприятные ощущения, сходите к кардиологу и сделайте кардиограмму.

3 **Возьмите за правило раз в год посещать уролога.** Чем раньше вы узнаете о каких-то проблемах со здоровьем, тем быстрее и проще с ними справитесь.

4 **Берегите вашу предстательную железу как зеницу ока** от вибрации, перегревания, переохлаждения, перегрузок, воспалительных, инфекционных и венерических заболеваний. Как? Соблюдайте гигиену, закаляйтесь, укрепляйте иммунитет.

5 **Не злоупотребляйте спиртными напитками и, если курите,** постарайтесь отказаться от этой вредной привычки.

6 **Для повышения потенции** включайте в свой рацион: оливковое масло, проращенную пшеницу, сырые очищенные семена тыквы, кабачков, подсолнуха, миндаль, фисташки, кунжутное семя, мед, фасоль, морковь, редьку, свеклу, репу, артишоки, спаржу, чеснок, петрушку, кинзу, зеленый и репчатый лук, бананы, кокосы, финики, цветочную пыльцу, грибы, яйца, морепродукты.

7 **Меньше пива перед телевизором и каши на завтрак!** Хотите всегда быть в сексуальной форме? Следите за объемом живота. Жир на талии — первый враг мужской состоятельности. Именно он подавляет синтез самых важных гормонов — гормона роста и гормона тестостерона.

8 **Каждый день в меню должны быть зелень,** по 2-3 свежих фрукта или овоща, 4-5 ягод чернослива или горсть орехов. А вот шашлыки и жирную баранью ногу отдайте врагу! Себе оставьте рыбу, говядину, телятину и немного хорошего сухого вина.

Ситуация

Случилась задержка...

Женский организм — явление таинственное, не до конца изученное. Иногда яичники начинают давать сбой в работе, а потом опять нормально трудятся.

А порой их не удается «запустить» никакими силами и средствами. И чем раньше вы обратите внимание на неполадки, тем больше шансов на успех.

* Если внезапно прекратились месячные, обратитесь к гинекологу. Скорее всего, для начала он выпишет препарат растительного происхождения.

* Попробуйте восстановить цикл народными средствами: заварите пакетик мяты стаканом кипятка, настаивайте 5 минут и пейте по 1 стакану 3 раза в день в промежутках между едой в течение трех дней. На четвертый день может появиться желаемый результат.

* Иногда восстановить нарушенную функцию помогает морковный сок со сливками. Принимайте по стакану (150 мл сока и 50 мл сливок) ежедневно в первую декаду цикла.

* Полезно делать упражнение «березка»: лягте на спину, поднимите ноги вверх, опираясь на локти и лопатки. Это активизирует кровообращение в области малого таза.

* В ожидании менструаций не пренебрегайте сексом — это самый приятный способ спровоцировать начало месячных.

Вы просили рассказать — **Прикинь на себя**

Женский климакс

Климакс наступает обычно в возрасте 45-54 лет, чаще около 47 лет, и продолжается в среднем около 1,5-2 лет. Но может быть преждевременный, так называемый ранний климакс — до 40 лет, и поздний — после 55 лет.

Ранний климакс случается при первичной недостаточности яичников, когда первая менструация наступает в 17-18 лет, а также после перенесенных инфекционных заболеваний, эмоциональных потрясений и при наследственной предрасположенности. Поздний климакс обычно возникает, если имеются застойные явления в малом тазу, а также при фибромиомах матки. Нарушения менструального цикла при климаксе проявляются редкими (1 раз в 3-4 месяца) или, наоборот, частыми (2 раза в месяц) менструациями. Иногда они становятся очень скудными или слишком обильными.

Поздний климакс обычно возникает, если имеются застойные явления в малом тазу, а также при фибромиомах матки.

У большинства женщин климактерический период протекает без каких-либо ощутимых изменений и жалоб на плохое самочувствие. Но при осложненном течении климакса (это случается у каждой третьей женщины после 45 лет) перестройка организма часто сопровождается сосудистыми и нервными расстройствами. Внезапные, по нескольку раз в день непродолжительные приливы крови к лицу и шее сопровождаются резким покраснением кожи, потом сменяются бледностью и обильным потом. Возникают беспричинное беспокойство, страх, угнетенность, раздражительность, повышенная возбудимость, склонность к слезам. Иногда ощущается боль в области сердца и за грудиной, учащенное или замедленное сердцебиение, повышается артериальное давление, появляются головокружение и шум в ушах, расстройства сна (сонливость или бессонница). Половое влечение может резко падать или, наоборот, усиливаться. В этот период супруг должен быть особенно внимателен к жене, помогать ей справляться с домашними делами. С прекращением менструаций большинство перечисленных явлений постепенно исчезает.

Стоит отказаться от алкоголя, крепкого кофе, пряностей и чаще гулять на свежем воздухе. Неутомительные прогулки помогают успокоиться и наладить сон.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Актуальная тема

Спасёт ли ПСА от рака простаты?

ПСА-анализ помогает выявить рак предстательной железы на ранней стадии. Однако все чаще опытные врачи-урологи заявляют, что, прежде чем поставить этот диагноз мужчине, он должен пройти и другие обследования.

ПСА МОЖЕТ ПОВЫШАТЬСЯ ПО МНОГИМ ПРИЧИНАМ

В американских онкологических клиниках значительно возросло число пациентов с повышенным уровнем ПСА. Многим сделали операцию — удалили простату, многие прошли облучение. Эти люди считают, что анализ на ПСА спас им жизнь. Но некоторые опытные онкологи призывают врачей не использовать ПСА для выявления рака простаты. Ведь уровень этого антигена может повышаться по многим причинам. А вот для контроля за ходом лечения рака простаты ПСА-тестирование можно использовать.

ПЕЧАЛЬНЫЕ ФАКТЫ

Вот лишь некоторые печальные факты, свидетельствующие о пагубных последствиях ПСА-теста. Речь идет о миллионе пациентов, без этого анализа чувствовавших себя здоровыми, но потом прооперированных. Почти 5 тысяч из них умерли после хирургического вмешательства. Различные серьезные осложнения получили от 5 до 70 тысяч, 200-300 тысяч мужчин «обрели» импотенцию и недержание мочи. У тех, кто после операции или лучевого облучения проходил гормональную терапию, появились проблемы с сердечно-сосудистой системой. Так нужна ли эта процедура вообще и если да, то где ее лучше и безопаснее применять? На эти вопросы мы попросили ответить видных российских онкологов.

ЛЕЧИТЬ ЛЮБУЮ ОПУХОЛЬ, КАК РАК, НЕЛЬЗЯ...

По мнению заместителя директора Российского онкологического научного центра им. Н. Н. Блохина РАМН, президента Противоракового общества России, члена-корреспондента РАМН Давида Заридзе, для выявления рака простаты применять тест ПСА не рекомендуется. Это доказано результатами многих международных клинических исследований. Ведь рак простаты — болезнь в основном пожилых людей. В 70 лет у мужчин, как правило, выявляется небольшая опухоль. Но в ближайшие 20-30 лет она может не прогрессировать, и, значит, проводить простатэктомию, лечить опухоль как настоящую раковую не рекомендуется. С помощью ПСА выявляли маленькие опухоли, проводили операции. В результате «не по делу» искалечили многих мужчин: они потеряли потенцию и способность удерживать мочу, жить без памперсов. Такой отрицательный опыт убедил, что для раннего (доклинического) выявления рака простаты ПСА-тест не пригоден.

С помощью ПСА в Америке выявляли маленькие опухоли и оперировали. В результате зря искалечили много мужчин.

ДЛЯ ЧЕГО СЕГОДНЯ НУЖЕН ПСА-ТЕСТ

— Если в поликлинику обращается человек с жалобами на затруднения с мочеиспусканием, частые позывы к нему в ночное время — это признаки доброкачественной гиперплазии простаты (ее возрастного увеличения). Ему делают анализ ПСА. При показателях от 4 до 9 единиц у этого больного может быть и рак, и доброкачественные изменения. Поэтому одного ПСА-теста недостаточно, необходимо ультразвуковое исследование, биопсия и другие методы исследования. Если рак простаты диагностирован, после лечения (оперативного или лучевого) больной должен наблюдаться у уролога-онколога. Показатели ПСА низкие, но постепенно растут? Скорее всего, заболевание прогрессирует, опухоль в простате увеличивается (если она сохраняется) или метастазирует. Вот тут ПСА-тест очень кстати.

Сейчас Минздрав России рекомендует проводить ПСА-тест мужчинам начиная с 50-летнего возраста. Это не только не полезно, но и вредно. Ведь в России повторится американская история. Однако если за океаном ПСА-тест проводили мужчинам в возрасте после 65 лет, то наши урологи будут уродовать более молодых — от 50 лет — и на этом могут заработать большие деньги. Сегодня за ПСА-тестирование всех российских мужчин выступают неосведомленные и не владеющие этой информацией врачи.

ЧТОБЫ СПАСТИ ОДНОГО, НАДО ИЗУРОДОВАТЬ 46 МУЖЧИН

Президент Российского общества онкоурологов, заведующий урологическим отделением НИИ клинической онкологии РОНЦ им. Н. Н. Блохина, доктор медицинских наук профессор Всеволод Матвеев:

— ПСА — единственный уникальный маркер в современной онкологии, который позволяет выявить заболевание на ранней стадии. Переоценить его значение крайне сложно. Но чтобы спасти одного пациента от рака предстательной железы с помощью ранней диагностики, необходимо 46 мужчин пролечить «зря». 90 процентов мужчин даже при наличии рака простаты могут прожить 10 и более лет. Если больных раком простаты в возрасте 50 лет необходимо активно лечить, то лечить ли 70-летних — большой вопрос.

Повышенный уровень ПСА — повод к проведению биопсии, на основании которой и ставится окончательный диагноз.

Угрозу заболевания с помощью ПСА особенно важно определять у мужчин, находящихся в группе риска: если у ближайших родственников — отца или братьев — есть или был рак предстательной железы. Это относится и к пациентам, имеющим неполадки в органах мочеполовой системы, тем, кто сам желает обследоваться для раннего выявления рака предстательной железы. У мужчин в возрасте до 65 лет такое исследование уменьшает смертность, у более старших его проведение ничего не дает.

ЕСЛИ УРОВЕНЬ ПСА ПОВЫШЕН, НЕОБХОДИМА ОПЕРАЦИЯ

Если цифра очень высокая, это свидетельствует о возможном наличии у пациента отдаленных метастазов. Считается, что если у больного показатель ПСА выше 50, то оперировать его уже не стоит, поскольку вероятность наличия у него метастазов превышает 50 процентов. Но бывают исключения. Поэтому надо учитывать не только уровень ПСА, но и степень злокачественности опухоли, стадию этого заболевания и наличие сопутствующих болезней.

Сейчас ученые ищут еще более точные методы диагностики, позволяющие отличить рак, который может привести к смерти больного, от того, который никогда не закончится летальным исходом. А пока основная задача урологов: выявить пациентов, которым требуется лечение, и тех, за кем нужно только наблюдать.

Цифры и факты

■ 90% МУЖЧИН ДАЖЕ ПРИ НАЛИЧИИ РАКА ПРОСТАТЫ МОГУТ ПРОЖИТЬ 10 И БОЛЕЕ ЛЕТ.

■ ЕСЛИ БОЛЬНЫХ РАКОМ ПРОСТАТЫ В ВОЗРАСТЕ 50 ЛЕТ НЕОБХОДИМО АКТИВНО ЛЕЧИТЬ, ТО ЛЕЧИТЬ ЛИ 70-ЛЕТНИХ — БОЛЬШОЙ ВОПРОС.

Спрашивали? Отвечаем

УДАЛИЛИ МАТКУ. КРУТИТЬ ЛИ ОБРУЧ?

Не так давно удалили матку и кисту на левом яичнике. Восстановительный период проходит вроде бы нормально. У меня есть вопросы: когда можно начинать делать гимнастику (у меня 5 лет назад была неоперированная межпозвоночная грыжа) и можно ли крутить обруч?

Нина Л., Германия

Обруч при наличии межпозвоночной грыжи крутить нельзя, если не хотите докрутиться до операции. Берегите свой позвоночник, лелейте и хольте. А вот гимнастика после удаления матки — то, что надо. Читайте внимательно «Айболит», об этом была опубликована не одна медицинская статья.

ХОЧУ МУЖЧИНУ — И ВСЁ ТУТ!

Я давно вдова, растила детей одна, было не до секса. И вот дети уже взрослые. А у меня обострилось половое желание! Да так сильно, хоть на стенку лезь. Хочу мужчину — и все тут! Понимаю, это неприлично, но что мне делать? Обращалась к гинекологу, она сказала, что все в порядке. Но, извините за откровенность, я душем не могу спокойно пользоваться. Только начинаю мыться — возбуждаюсь и начинаю мастурбировать...

Светлана Ивановна, Архангельск

Обострение либидо в вашем возрасте не редкость. Оно может быть двух типов. В первом случае развивается сухость влагалища, зуд. И хочется секса, чтобы избавиться от этого. Хотя на самом деле секс не снимает зуда. В этом случае надо проконсультироваться с гинекологом. Второй вариант — повышение гормонального фона, который вызывает подъем либидо. В этом нет ничего страшного. Вы сейчас живете сами для себя, можете себе позволить любые сексуальные фантазии, а при желании и приключения. И не надо стесняться своего возраста. Не переживайте, никакого отклонения в этом нет. Вам бы с хорошим вдовцом познакомиться, и вы бы обрели физическое и душевное равновесие. В общем, ищите мужчину!

ДВЕРЦЕЙ МАРШРУТКИ ПРИЩЕМИЛО ГРУДЬ...

Я на седьмом месяце беременности. Неделю назад мне дверцей маршрутки прищемило левую грудь. После этого на белье появились пятна крови. Грудь болела, но недолго. Однако иногда капельки крови все же выделяются. Маммолог отправил меня на УЗИ молочных желез. Патологий не обнаружено, и врач сказал, что беспокоиться не о чем. Однако сейчас, спустя неделю, кровь выделяется не только из левого, но и из правого соска. Что это может быть? И что мне делать?

Ирина Н., Н. Новгород

Скорее всего, выделения крови — это последствия травмы. Рекомендуем провести более подробное исследование у другого врача и обязательно еще раз пройти УЗИ молочных желез.

А. Т. Трофимова, гинеколог, врач высшей категории

Ветка вишни от миомы

При миоме помогает чай из молодых веточек вишни.

Приготовить его несложно. 15-20 вишневых веточек длиной до 10 см залейте 2 л холодной воды, кипятите 5-8 минут, настаивайте в теплом месте 30 минут. Пейте как чай, можно с медом. Веточки можно заваривать трижды.

На приёме у уролога — *Прикинь на себя*

Цистит и секс

Временный отказ от половой жизни, пока вы, наконец, не избавитесь от цистита, пойдет на пользу здоровью.

— Почему женщины часто страдают от цистита?

— Причина заключается в анатомии. У женщин длина уретры всего около 4 см, у мужчин — около 20. В итоге именно в женский организм различным вредоносным микроорганизмам гораздо легче проникнуть и начать размножаться в мочевом пузыре. Все это провоцирует боль, жжение, позывы на частое мочеиспускание, что и подразумевает цистит.

— Могут ли эти инфекции передаваться половым путем?

— При правильном лечении цистит быстро проходит. Обычно назначают антибиотики. Продолжается лечение от трех до пяти дней. К сожалению, у многих женщин случаются рецидивы, причиной которых часто бывают генитальный герпес или сахарный диабет, стимулирующие развитие инфекции. Поэтому цистит — это всегда веская причина прекратить на время сексуальную жизнь. Мужчина не заражается этим заболеванием, но интимные отношения, пока больна женщина, неблагоприятны для его мужского здоровья.

— Каким образом сексуальный акт связан с циститом?

— Врачи иногда употребляют выражение «цистит молодоженов». Дело в том, что во время полового акта происходит соприкосновение полового члена с уретрой женщины, которая растягивается и раздражается, становясь более восприимчивой к инфекции. Если она проникает в этот момент, то очень быстро развивается цистит. Нередко раздражение спровоцировано недостаточным количеством смазки, поэтому рекомендуется пользоваться лубрикантами без спермицидов.

— Возможно ли предупредить цистит?

— Для предотвращения цистита надо много пить. Жидкость в буквальном смысле промывает мочевой пузырь, снижая концентрацию вредоносных микроорганизмов. Перед половым актом необходимо опорожнять мочевой пузырь, поскольку во время фрикций через стенку влагалища происходит воздействие на него. Это тоже может стимулировать размножение бактерий из-за раздражения.

— Всегда ли жжение во время мочеиспускания означает цистит?

— Нет, инфекции могут быть различного характера, в том числе грибковые — они требуют немедленного вмешательства специалиста. Насторожить должны внешние изменения половых губ, что несвойственно для цистита: раздражение, сыпь, покраснение. Это повод для визита к врачу.

— Какую гигиену необходимо соблюдать?

— При возникновении цистита ни в коем случае нельзя спринцеваться, чем грешат многие женщины. Из-за этого нарушается микрофлора влагалища, и микроорганизмы начинают размножаться еще быстрее. Чтобы избежать раздражения, стоит отказаться от слишком тесных брюк, натирающих промежность трусиков-стрингов на каждый день, предпочитая им хлопковое белье. Купальники — еще один опасный предмет одежды, который провоцирует цистит. Мокрый купальник надо сразу снимать или заменять его на чистую сухую одежду.

Н. Н. Сеченова, уролог, врач I категории

Прошу помощи

КАК ЗАСТАВИТЬ ПОЧКИ СНОВА ЗАРАБОТАТЬ?

Помогите советом! Год назад перенес инсульт, появился сахарный диабет. Правда, тут же отпустил, уровень сахара в крови стал нормальным. А через год неожиданно отказали почки, хотя до этого никогда проблем с ними не было. Делали УЗИ — никаких отклонений в почках нет. А отказали — и все тут... Сейчас три раза в неделю делают гемодиализ, скоро хотят перевести на перитонеальный диализ. Врачи убеждают меня, что это единственный для меня выход. Поначалу мочи вообще никакой не было, потом появилась — чуть бесцветная. Сейчас, вопреки указаниям лечащего врача, стал пить почечный чай. Мочи стало до 400 мл в сутки, и у нее появился цвет, но этого явно мало. Подскажите, как заставить почки снова заработать? В больнице все как сговорились: убеждают, что почек у меня больше нет... Я их уже матом посылаю...

Сергей, Омская обл.

СОВСЕМ ЗАГРЫЗ ОПИСТОРХОЗ!

Прихворнул немного: совсем загрыз меня описторхоз! А мне всего 77 лет, грибник и дачник. Каждый номер «Айболита» буду встречать с надеждой узнать, кто и как смог избавиться от этой заразы. Выручите, пожалуйста, дедушку! Век буду вам признателен!

А. Г. Баранов, Чапаевск, Самарская обл.

ЭКЗЕМА ШАГАЕТ ПО МОЕМУ ТЕЛУ ВСЁ ДАЛЬШЕ...

У меня узловой зоб, кисты на щитовидной железе. После лучевой терапии по поводу онкологии уже 2 года трескается кожа на руках, начиная от кончиков пальцев и до локтей. Такое же началось на ногах. Лечилась и медикаментозно, и народными методами. Улучшения есть, кожа теперь трескается, но не до крови. Тем не менее экзема (такой диагноз поставил врач) шагает по моему телу все дальше и дальше. Кто сталкивался с подобной проблемой? Помогите мне, пожалуйста!

А. И. Черненко, ст. Воронежская, Краснодарский край

СЫН СЛЫШИТ ТО, ЧТО НЕ СЛЫШИТ НИКТО...

У сына, видимо, слуховые галлюцинации. Он будто слышит голоса, которые звучат в его ушах, причем идут они от соседей. Стоит сыну вслух подумать о чем-нибудь, как ему кажется, что это слышат соседи и начинают его оскорблять и обзывать. Сын отвечает в их адрес шепотом, мол вы сами непутевые, и тому подобное. Он предполагает, что его слышат через какое-то специальное устройство. Отсюда постоянные скандалы... На самом деле никто не слышит того, что слышит сын. Лишь иногда можно что-то услышать, когда соседи выясняют между собой отношения. Убеждаем сына не обращать на них внимания, но он постоянно твердит свое. Люди добрые, помогите, пожалуйста, избавиться от этой болезни!

Васильев, Чебоксары, Чувашия

МУЖ УЖЕ СХОДИТ С УМА ОТ ЭТОГО ЗУДА!

У мужа сахарный диабет II типа, болеет 10 лет. Два года назад отняли ногу, а на второй ноге трофическая язва. Муж не может ходить, выдали коляску. Но пишу по другому поводу: привязался кожный зуд. От макушки до пяток чешется день и ночь. Что мы только не пробовали, все безрезультатно! Помогите, люди добрые, советом. У кого такое было и чем вы спасались? От отчаяния муж чуть ли не сходит с ума, зуд не дает покоя. Врачи говорят, что это от сахарного диабета. Неужели нет никакого спасения?

Михновская, Новосибирск

СПИНА ГОРИТ, КАК БУДТО ОБГОРЕЛА...

Мне 56 лет. Спина горит так, будто обгорела на солнце. Такое бывает в основном ночью, причем когда ложусь спать. Врачи причину не находят. Может, это связано с поджелудочной железой — у меня 12 лет назад удалили желчный пузырь? Или с нервами? А может, от остеохондроза, климакса или давления? Помогите разобраться! Не знаю, от чего лечиться. Буду всем благодарна за письма.

Татьяна Александровна Половкина, Махачкала, Дагестан

СЫН КАЧАЛ МЫШЦЫ И СОРВАЛ ЖИВОТ

Сыну 19 лет. У него очень сильные запоры, они начались 2,5 года назад. Сын качал мышцы — сначала ходил в тренажерный зал, потом решил качаться дома. Однажды, после занятий штангой, почувствовал сильную боль в животе, и после этого начались запоры. Стал ходить по врачам, сдавал анализы, делал рентген кишечника. Врачи поставили диагноз опущение кишечника, выписали слабительное «Дюфалак» — и все. Сын принимал процедуру на аппарате, который расслабляет мышцы и электромагнитными импульсами действует на внутренние органы. Делал лечебную гимнастику, носил бандаж. Еще врач сказал, что у сына не только кишечник опустился, но и желудок, и удлинилась сигмовидная кишка. Сын качает мышцы брюшного пресса и делает гимнастику, но это не помогает. Что делать, как и где лечиться? Может, кто из читателей сталкивался с подобной проблемой и смог вылечиться? Хотелось бы обойтись без операции. Слышала, что есть бабушки, которые умеют ставить на место опустившиеся органы. Подскажите адрес, если знаете.

Светлана, Уральск, Казахстан

ПОСТОЮ, ОТДОХНУ — ВРОДЕ ОТПУСКАЕТ...

Я инвалид III группы по общему заболеванию. А беда у меня такая: уже в течение двух лет, стоит пройти 150-200 м, появляются боли в тазобедренных суставах и ступнях, как будто распирает от воздуха или песка кто насыпал. Иногда колет будто иголками, а иногда как будто током бьет, и ноги отказываются дальше идти. Приходится останавливаться: постою, отдохну — вроде отпускает. Еще у меня ишемия, стенокардия, нахожусь под наблюдением терапевта. Пожаловался врачу на суставы и ноги, она меня направила к неврологу. Он выписал мазь, а толку нет. Когда проверили сосуды, оказалось, что они забиты. С этой проблемой поехал в Нальчик к сосудистому хирургу. Он посмотрел снимки и сказал, что с сосудами все нормально, а ноги отнимаются потому, что позвоночник не в порядке, и с этим надо идти к неврологу. Выписали кучу уколов, мазь, истратил на них много денег, а толку никакого. Может, у кого было похожее? Прошу, помогите!

Евгений Андреевич Кольцов, Майский, Кабардино-Балкария

РАЗНОЕ

Зиму мы кое-как в квартире пережили, но пришла весна, стыдно выйти на улицу — нечего надеть. Пенсия такая, что лишь от голода не умереть. А тут еще одна беда: одежды моего размера (68-70-й) на рынке не найдешь — только ночные рубашки. А в магазинах цены не для пенсионеров. Вот и приходится побираться. Если у вас завалялись ненужные вещи такого большого размера, не выбрасывайте.

М. Я. Ромашкина, ул. Степная, 169, к. 35, Волгодонск, Ростовская обл., 347380

***

У меня четверо детей. Муж нашел другую женщину. Мою полы в бывшем доме отдыха — другой работы нет. Ждем весны, думаю, земля все равно прокормит. Люди добрые, может, у кого остались детские вещи? Дочке 17 лет, сыну — 15, двум младшим девочкам — 10 и 9 лет.

Светлана Мудрецова, ул. Ленина, 30, пос. Васильсурск, Воротынский р-н, Нижегородская обл., 606263

Был здоровым мужиком, до болезни бегал, занимался штангой...

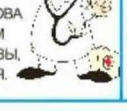
Мне всего 44 года, а чувствую себя как старый пердун. Все началось два года назад. Стали побаливать кисти, пальцы — и пошло-поехало. Через полгода заболело все, что может сгибаться и разгибаться. Врачи, конечно же, заподозрили артрит, но судя по их умным глазам (а за два года я их перевидел немало), уверенности не видел ни у кого. Принимал «Метотрексат», полгода литрами сдавал кровь... Изменений — ноль. Килограммами сдавал кал на паразитов, желчь — ни от каких анализов и обследований не отказывался. Кровь на биохимии была почти как у младенца, изредка было повышенное содержание лейкоцитов. Но каких-то постоянных отрицательных показателей не было. Паразитов не выявили, гепатита нет, клещи вроде не кусали. Был здоровым мужиком, до болезни занимался штангой, бегал. Нравился сам себе и женщинам. Внешне выгляжу так же, только немного обвисла кожа и прибавил 5 кг в весе, потому что перестал заниматься спортом.

Болят не суставы, а мышцы, связки, а иногда кажется, что и мелкие сухожилия. Пальцы на руках, особенно указательные нижние фаланги, иногда распухают, становятся похожими на сосиски. Интересно, но через 2-3 дня боль проходит, и воспаление растекается дальше. Может начаться жжение в области бедра или глубоко в ягодице. Под коленными ямками как резина: начинаю приседать — как будто под колено положили моток бинта, и он мешает приседать. Связки у локтей с внутренней стороны иногда стягивает так, аж больно разогнуть руки в локтях. На больные места леплю перцовый пластырь — 2-3 дня поболит и отпускает. На подошвах ног у пальцев какие-то болезненные шарики-крящики в районе суставов. Год мучили судороги в голенях и пальцах ног. Летом не мог ходить по камням. Судороги в голенях были своеобразные: стягивало не икры, а именно переднюю внешнюю часть голени, где и мышц-то нет, одни жилы. Что интересно, все это происходит по ночам ни с того ни с сего. Вскочишь в 3 часа ночи и скачешь по квартире. Принимал магний и кальций. Потом судороги пошли на спад. Теперь, только если перегружу ступню, то тогда получаю по полной. Связки шейных позвонков тоже иногда дубеют так, аж голову больно наклонять к груди. Такое впечатление, что наколол 10 кубов дров, утром встал — все тело ломит. Вот так чувствую себя вечером.

Принимаю противовоспалительные препараты — начал с «Нимесила» и «Найза». Сейчас помогает только 1,5 таблетки «Метипреда» или «Аэртал» по схеме 2х12. До вечера живу. Экспериментировал, не пил противовоспалительные таблетки: боль в теле удваивалась, начинало знобить, но температура выше 37°С не поднималась. А на третий день вообще чувствовал себя полной развалиной. Понимаю, что «Метипред» только облегчает самочувствие, а вот что делать дальше — не знаю. Добавлю, что весь этот геморрой начался после того, как летом один раз искупался в стоячей, цветущей речке. И еще однажды купил на рынке подозрительно дешевую свинину, хотя с виду была неплохой. А может, причина такого моего состояния в том, что этим же летом съездил в Соль-Илецк на грязи — они мне почему-то не понравились. Хотя все татары и башкиры лечат там свои косточки. Спасайте, братцы!

Георгий, Оренбургская обл.

К читателям



ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Спасибо!

С ПОМОЩЬЮ «АЙБОЛИТА» НАШЛА СВОЁ СЧАСТЬЕ И РОДИЛА ДЕТЕЙ

Благодаря «Айболиту» я познакомилась со своим мужем. Познакомились так: начали переписываться, а месяцев через пять поженились. Благодаря рецептам читателей у нас родилось двое чудесных сыновей. Я почти сразу забеременела, хотя раньше врачи ставили диагноз бесплодие. Но прекрасные рецепты, опубликованные в «Айболите», опровергли заключение врачей. Я обычная домохозяйка, мне 35 лет. Первый брак не задался, вот и пришлось решиться на второй. Жила в Чечне, с мамой и папой, грустила после развода. Мама настояла, чтобы я выбрала в «Айболите» пару адресов и написала письма. Мне ответил Владимир Остриков. Это такое счастье! Наши мальчишки уже большие: Дане 5 лет, Ване — 2 года. А ведь наши родственники были против брака, но мы преодолели все преграды. Очень хочется еще и дочку, но все в руках Божьих... Спасибо «Айболиту» за то, что помогает одиноким встретить судьбу, а больным дает надежду на выздоровление. Всем читателям «Айболита» желаю счастья и здоровья!

Елена Острикова, Нефтекумск, Ставропольский край

***

Спасибо за рецепт от недержания мочи (автор не указан) с семенами укропа. Мне это средство помогло не на 100 процентов, но все-таки. Зато от вздутия кишечника я избавилась полностью.

Галина Александровна Пестова, Октябрьский, Башкортостан

Для Марины Львовны из Краснодара, автора письма «Мокрица — мастерица артроз лечить» («Айболит» №12 за 2011 г.).

Спасибо вам огромное! По вашему рецепту мокрицей подлечила коленный сустав, и пока, слава Богу, он меня не беспокоит. А то ведь три месяца не могла ходить без палочки! Изнуряющие боли исчезли. Но хочу подсказать, как на ноге удачно закрепить траву. Я брала капроновый носок, обрезала мысок и надевала на колено резинкой вниз. Потом обматывала травой сустав и закрепляла носком: получалась хорошая, крепкая повязка. Траву держала до тех пор, пока она не высыхала. Потом меняла мокрицу на свежую (делала так 2 раза в день).

Марзия Бариева, Ставрополь

***

Благодарю всех читателей «Айболита» за то, что прислали одежду для моего сына. Огромное спасибо за сочувствие и поддержку в трудное для меня время! Желаю всем долгих лет жизни, здоровья, благополучия и достатка вашим семьям! Может, у кого-нибудь найдется одежда и обувь и для моей дочки? Ей 5 лет, размер обуви 27-й.

М. В. Фащевская, ул. Чапаева, 105, Чистопольские выселки, Чистополь, Татарстан, 422980

***

Пишу, чтобы как можно больше людей узнали о докторах, которые спасли меня и сколько еще спасут таких пациентов, как я! Это хирурги Невинномысской городской больницы №1: завотделением Рафаэль Захарович Макушкин, заведующий реанимацией Вадим Викторович Чмулев, старшая медсестра Вера Валерьевна Гудович. В сентябре 2011 года мне удалили желчный пузырь. Да его как такового уже и не было. Операция была сложной, потом сутки находилась в реанимации. А сейчас даже диеты не придерживаюсь. Мне 81 год. Господи, дай всем хорошим врачам крепкого здоровья и разума для спасения больных! Храни вас Господь и днем, и ночью, и дома, и в пути!

Т. В. Шадрина, с. Кочубеевское, Ставропольский край

Мудрые мысли

■ КАК МАЛ ПРОМЕЖУТОК МЕЖДУ ВРЕМЕНЕМ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ЕЩЕ СЛИШКОМ МОЛОД И КОГДА ОН УЖЕ СЛИШКОМ СТАР...

■ ГЛАЗА ЮНОШЕЙ ПЫЛАЮТ ОГНЕМ, ОЧИ СТАРЦЕВ ИЗЛУЧАЮТ СВЕТ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ЭТОТ АД Я ПРОШЛА В ОКТЯБРЕ ПРОШЛОГО ГОДА

Для Ирины из Морозовска, Ростовской обл., автора письма «Обезболивающие не помогают», у мамы опоясывающий лишай («Айболит» №25 за 2011 г.).

Через этот ад я сама прошла недавно — в октябре прошлого года. Сломала правую руку. После такого стресса, да еще и сильной простуды, выскочила эта зараза. Спасибо дочкам и врачу, которая правильно меня лечила. Пишу схему лечения. Покажите ее своему лечащему врачу. Сами не лечитесь.

Первая неделя (7 дней):

* принимать «Валтерек» (синяя таблетка — по 1 табл. х 3 раза в день) и «Баксин» (по 2 табл. х 2 раза в день). Принимать 1 месяц. Это комплекс витаминов при ослабленном иммунитете.

Ежедневно брызгать:

* утром «Эпиген +», через 10-15 минут «Биодерму» накапать на стерильный бинтик и прикладывать к ранкам, когда они побелеют;
* брызгать «Октенисепт» (5-7 раз в течение дня);
* вечером «Эпиген +», через 10-15 минут «Биодерму».

Вторая неделя (7 дней):

* продолжаем пить «Баксин» (по 2 табл. Х 2 раза в день — утром и вечером);
* продолжаем обрабатывать кожу спреями «Эпиген +», «Биодерма», «Октенисепт»;
* делать уколы в вену «Панавир» (по одному уколу через день, потом через 2 дня, всего 5 уколов);
* «ПК-мерц» пить до 17-18 часов по такой схеме:

1-й день — 1 табл. х 1 раз в день;
2-й день — 1 табл. х 1 раз в день;
3-й день — 1 табл. х 2 раза в день (утром и вечером);
4-й день — 1 табл. х 2 раза в день;
5-й день — 1 табл. х 3 раза в день;
6-й день — 1 табл. х 3 раза в день;
7-й день — 1 табл. х 2 раза в день;
8-й день — 1 табл. х 2 раза в день;
9-й день — 1 табл. х 1 раз в день;
10-й день — 1 табл. х 1 раз в день.

Ирочка, пользуйтесь спреями, пока не отпадут все корочки.

P. S. У меня после перелома рука плохо работает, даже ложку не могу держать. Но желание помочь вашей маме заставило меня взять ручку и написать это письмо. Буду рада, если мои советы помогут вашей маме. Только следите, чтобы она не простужалась, чаще проветривайте комнату. Когда будете обрабатывать ранки, надевайте перчатки.

Выписываю «Айболит» давно, лечусь по рецептам из него сама, лечу свою семью и знакомых. Желаю всем читателям крепкого здоровья, счастья в жизни! Пишу стихотворение для всех читателей «Айболита».

Пусть покинут вас тревоги,
И болезни, и невзгоды,
Безнадега отойдет,
А желанная надежда
Вас по жизни поведет.
Пусть вас бизнес увлекает
И достаток прибавляет
И удача тоже ждет
В этот добрый новый год!

Любовь Иосифовна Ляминская, Динской р-н, Краснодарский край

КОМПРЕСС С КАМФОРНЫМ МАСЛОМ ПОСТАВЬТЕ НА ГРУДЬ

Для Оксаны Лапниной из Сыктывкара, автора письма «Женщины, у кого была узловая мастопатия?» («Айболит» №1 за 2012 г.).

В свое время я многим помогла. Сейчас мне 74 года, а люди помнят меня и здороваются на улице, а я многих и не помню. Хочу и вам помочь. Купите в аптеке флакон камфорного спирта, долейте до горлышка подсолнечным маслом, взболтайте. Сложите в 4 слоя марлю, смочите в смеси и приложите так, чтобы марля закрыла всю опухоль. Сверху утеплите ватой. Компресс делайте на ночь. Процедуру повторяйте до полного рассасывания узлов. Но перед началом лечения хорошо бы зажечь свечу, помолиться Богу, прочитать «Отче наш» — если знаете, а если нет, то скажите: «Господи Иисус Христос, Сын Божий, помоги мне, рабе Божьей Оксане, избавиться от мастопатии». Говорите с верой и надеждой! Будешь верить — все исполнится.

Был такой случай: ко мне пришла женщина с рожей, температура у нее была 40°С. А меня парализовало, я ее не могла лечить. Говорю: «Ну давай я тебе напишу, а ты сама будешь лечиться». — «А мне поможет?» — «Будешь верить и молиться — поможет». Потом та женщина благодарила меня, а я ей сказала, чтобы благодарила Бога. Она сходила в церковь, поставила свечку, купила крестик и теперь не расстается с ним.

Пишу молитву «Отче наш»: «Отче наш, иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго. Ибо Твое есть Царство и сила и слава во веки. Аминь». Храни всех Господь!

М. В. Алейникова, Рубцовск, Алтайский край

У меня тоже в узле был рак. Болиголов не пила — вёх сильнее

Для Риммы Филипповны Гладышевой из Усть-Каменогорска, Казахстан, автора письма «У меня узловой зоб, в узле — рак...» («Айболит» №2 за 2012 г.).

У меня тоже был узловой зоб, а в узле — раковые клетки. Операция прошла хорошо, потом было облучение. После лечения в диспансере принимала настойку вёха: 100 г сырья настаивала в 0,5 л водки в темном месте 12 дней. Начинала принимать с 1 капли, доведя до 40 капель, потом уменьшала по 1 капле. Принимала за час до еды. С 1 до 20 капель запивала 1/2 стакана воды, с 20 до 40 капель — больше чем 1/2 стакана, потом обратно. После этого надо приготовить такое снадобье: смешать 0,5 л коньяка, 2 ст. ложки сока алоэ и 2 капли йода. Затем три листика герани на ночь залить 2 ложками кипяченой воды, утром несколько минут подержать на водяной бане. Смешать оба состава и пить на голодный желудок по стопочке. Курс лечения — 12 дней, потом надо пить для профилактики. Крепитесь, терпите, молитесь всем святым и обязательно Божьей Матери. Болиголов я не пила, вёх сильнее.

P. S. Если что-то непонятно, пишите — отвечу.

Галина Васильевна Мешанина, ул. Первомайская, 30-23, Мыски, Кемеровская обл., 652840

Все кожные болячки раньше мазали росой с окон

Для Надежды из Новокузнецка, Кемеровской обл., автора письма «Борюсь с пятнами на теле...», у нее лишай («Айболит» №2 за 2012 г.).

У сына в 12 лет на спине и груди появились белые пятна. Думаю, после купания в озере и реке подхватил какую-то заразу. Врачи признали трубчатый (или цветной) лишай — это одно и то же. Какие только лекарства и болтушки ни выписывали — ничего не помогало. Пятен становилось все больше, они были уже на шее и руках. Сын окончил техникум, проходил медосмотр в Новороссийской морской поликлинике. Там ему сказали, что полностью избавиться от этого лишая нельзя. А я вспомнила, как нас лечили после войны: все кожные болячки мазали росой с окон. Окна были деревянные, а стекла обыкновенные. Вот и я бинтиком собирала росу и смазывала сыну шею, руки, грудь и спину. Это нужно делать только утром. Пусть роса высохнет, только тогда можно надеть одежду. После шести процедур все пятна у сына исчезли навсегда. Недаром ее называют божья роса. Но предупреждаю: не собирайте росу на кухне — она не лечебная. Да, лечиться росой лучше весной и осенью. Еще случай: как-то у мужа лопнула губа и полгода не заживала. Как только засмеется — лопалась. От постоянной травмы со временем там, где была трещина, образовалось уплотнение размером с пшенное зернышко. В поликлинику муж идти боялся. Я опробовала все мази и масла, о которых знала, но они не помогли. Вспомнила о росе с окон. Собирала ваткой росу и прикладывала к губе. С таким компрессом муж лежал 15 минут. Через две недели губа зажила, а потом и затвердение исчезло. Рекомендую такое лечение всем, кто мучается от разных болячек. Да, если у вас пластиковые окна, найдите людей, у которых деревянные рамы, и с этих окон собирайте росу. Думаю, этим летом вы обязательно поправитесь!

Л. А. Нарчук, Темрюк, Краснодарский край

К читателям

БОЛЬШОЕ СПАСИБО И НИЗКИЙ ПОКЛОН ВСЕМ ЧИТАТЕЛЯМ «АЙБОЛИТА» ЗА СОСТРАДАНИЕ К БОЛЬНЫМ ЛЮДЯМ И ПОМОЩЬ, КОТОРУЮ ВЫ ОКАЗЫВАЕТЕ НУЖДАЮЩИМСЯ. КРЕПКОГО ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ И СПОКОЙНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ!

Г. Н. Воробьева, главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Прикинь на себя — *Кое-что об умении жить*

Что ж вы травите себя?!

Для Александра из Пскова, автора письма «Ничего не хочется...», раньше увлекался пьянками с друзьями, сейчас появились проблемы со здоровьем («Айболит» №24 за 2011 г.).

Прочитала ваше письмо, Александр. Такое чувство, что вам не 22 года, а 72. Да вы и сами это признаете, пишете, что стали чувствовать себя дряхлым инвалидом. Судя по всему, это у вас реакция на наркотики, алкоголь и курение. Вы же травите себя! Вам нужно немедленно отказаться от них и прекратить общение с «друзьями», которые вас не доведут до добра. Это же очевидно! И почему ваши родители не бьют тревогу?! Или они ничего не замечают? Может, это и к лучшему: раз для них вы прежний, значит, перемены, произошедшие с вами, не столь существенны и пока не «колют» им глаза. Тогда вы еще и сами в силах помочь себе! Но если я ошибаюсь, то надо подключать родителей, они помогут. Не бойтесь! Что бы мы ни сделали, для них мы всегда останемся любимыми детьми. Поругают, простят и помогут. Если вы слабохарактерный, то лучше переехать подальше от ваших дружков, сменить номер телефона.

Я не медик, поэтому названия лекарств, которые вы принимаете, ни о чем не говорят. Но мне кажется, что дело не в них, а в вашем образе жизни. Нужно вернуться к самому себе прежнему. Больше читайте, смотрите видеофильмы, найдите себе хобби, займитесь йогой, запишитесь в бассейн (вода успокаивает), в тренажерный зал. Кто-то увлекается резьбой по дереву, кто-то любит рыбалку — много чего есть интересного! И держитесь подальше от прежнего окружения!

Раз врачи говорят, что у вас со здоровьем все нормально, почти все анализы в норме, то перестаньте горстями пить лекарства. А лучше найти хорошего друга и ходить с ним в кино, а там и девушек себе найдете хороших. Или накопите денег и поезжайте на море, лучше на месяц — оно успокоит, смоет весь негатив. Некуда девать силы? Купите дачу. Ковыряние в земле пойдет только на пользу, и опять же витамины. Главное — вовремя опомниться! Саша, утром перед зеркалом уверенно повторяйте, как заклинание, 3 раза: «Я сильный, я умный. Я справлюсь!» А вечером: «Я молод, бодр, здоров и счастлив!»

Знаю по себе, что такое дурная компания. Например, моим гулящим «подружкам» не давала покоя то моя девственность, то учеба в техникуме, потом в академии. Пытались меня сбить с толку, ломились буквально в дверные щели, не давали готовиться к экзаменам, завидовали... Но я так хотела учиться! Вовремя поняла, что мне нужно, иногда просто не открывала дверь. Прошли годы, и те подружки теперь — одинокие мамаши. Опомнились, наконец, и с меня же стали брать пример: учатся, наверстывают упущенное. Вот и вам надо жить своим умом. Зачем же превращаться в обезьяну?! А если встретите на улице кого-то из бывших друзей, помните: их для вас нет, вы ослепли и оглохли, разворачивайтесь и бегите со всех ног в другую сторону. Это будет мудро! Не важно, что они подумают о вас. Вам сейчас важно ваше здоровье — оно уплывает, и его надо вернуть!

Если встретите на улице бывших друзей, бегите! Их для вас нет! Вы ослепли и оглохли!

Все поправимо! Удачи вам! Будьте здоровы и счастливы! Вы были искренни в своем письме, значит, действительно хотите выжить!

P. S. Дорогие родители! Чаще говорите своим детям, как вы их любите, как переживаете за них, что они — ваша надежда и опора! Целуйте и обнимайте их. Старайтесь не впадать в истерику, не устраивать разборки на повышенных тонах. Это, наоборот, усугубляет ситуацию. Выясняйте отношения спокойно, не выплескивайте злобу в порыве бешенства. Не жалейте на своих детей времени и ласки. Чмокнуть в щечку — две секунды, позвонить — двадцать. Всего ничего, а пользы много. Любой человек может свернуть горы, если будет знать, как сильно его любят и очень ждут!

Елена З., Волгоград

Копчик меня больше не беспокоит

Для Н. Дазе из Германии, автора письма «Невыносимые боли в области копчика» («Айболит» №25 за 2011 г.).

Когда заболел копчик, не могла даже сидеть. Лечилась в стационаре: делали уколы, массаж, прошла физиотерапию — никакого облегчения. Пока одна женщина не рассказала, как она справилась с этой болью. Несколько раз в день надо втирать в область копчика, выше к крестцу, мазь «Вольтарен» или гель «Артрозелен» (Италия). На ночь делайте компрессы: смешайте в равных количествах водку и уксус, смочите в смеси сложенную в 8-10 слоев марлю или хлопчатобумажную салфетку, отожмите и приложите к копчику. Сверху — целлофан, затем накройте сухой салфеткой, закрепите компресс поясом от радикулита (продается в аптеке). Процедуру надо делать на ночь. После 10 компрессов (я не могла в это поверить!) избавилась от боли. С тех пор прошло 15 лет, но копчик меня больше не беспокоит. А на операцию не соглашайтесь. Это же позвоночник! Лечитесь народными средствами. Всем читателям желаю счастья и здоровья!

Клавдия Кирилловна Фомина, Ростов-на-Дону

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

SOS: 03 для алкоголика

В Китае, Японии и других азиатских странах народ не страдает алкоголизмом. Потому что все пьют зеленый чай — не менее 4-5 чашек в день.

Если же человек стал алкоголиком, его лечат «коктейлем» из квашеных листьев зеленого чая и белокочанной капусты. На 1 кг капусты берут 1-1,5 ст. ложки соли крупного помола, 3-5 шт. моркови средней величины и 3 чайн. ложки листьев зеленого байхового чая. Капусту мелко нарезают, перемешивают с солью, растирают руками до появления сока. Добавляют натертую морковь и зеленый чай. Хорошенько перемешивают и квасят в эмалированной кастрюле, хорошо утрамбовав, чтобы появился сок. Накрывают хлопчатобумажной салфеткой, кладут деревянный кружок, сверху гнет. Через 3-4 дня гнет снимают с капусты, протыкают ее до дна в нескольких местах ножом, снова накрывают салфеткой и кладут гнет. Через 2 недели капуста готова. Хранить ее надо в холодильнике. Гнет, деревянный кружок и салфетку надо промыть проточной водой, обдать кипятком и снова положить на место. Если пьющий человек страдает к тому же гипертонической болезнью, к капусте и моркови перед квашением можно добавить свеклу и корень сельдерея из расчета: на 1 кг капусты по 400-500 г этих овощей. Такой «коктейль» с зеленым чаем нужно есть как салат или гарнир обязательно каждый день и использовать для приготовления борща. Содержащиеся в нем вещества творят чудеса, постепенно превращая агрессивного алкоголика в нормального человека.

Знаете ли вы, что...

Польза от употребления рыбных блюд во многом зависит от способа их приготовления. Так, жареная рыба может принести больше вреда сердечно-сосудистой системе, чем пользы, поэтому если есть проблемы с сердцем, жареную рыбу лучше не употреблять в пищу. Рыба лучше защитит сердце, если ее варить или тушить. Кроме того, рыбное блюдо должно быть приготовлено практически без соли, а для усиления полезных свойств можно добавить соевый соус.

Авось поможет!

«МОРСКАЯ ГРЯЗЬ» — НА ПОЯСНИЦУ

Опустите 5-6 пачек сухой морской капусты в ведро воды, подогретой до температуры 50°С, настаивайте 30 минут, процедите через марлю. При болях в пояснице нанесите полученную «морскую грязь» на марлевую салфетку слоем в 2 см и приложите тканью к больному месту. Сверху накройте полиэтиленом, положите слой ваты и прибинтуйте. Компресс можно оставить на 1,5-2 часа.

ПЛОШКА СЕЛЬДЕРЕЯ НА НОЧЬ

О возбуждающих свойствах сельдерея европейцы узнали случайно. Во время Третьего крестового похода летом 1191 года они обнаружили в подвалах дворца эмира Акры склад сельдерея. Оказалось, что каждый вечер перед свиданием с одной из пятидесяти своих одалисок властитель съедал плошку тертого сельдерея с медом и изюмом. Не потому ли к сорока годам акрский эмир был отцом 73 детей?!

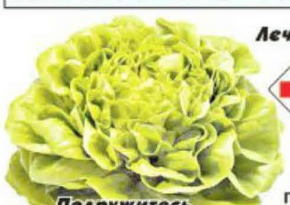
Рецепт современного средства для повышения потенции: на крупной терке надо потереть корень сельдерея и зеленое яблоко, добавить 1/2 стакана рубленых грецких орехов, 3 ст. ложки изюма, 4 ложки лимонного сока. Перемешать с 3 ст. ложками майонеза, поставить в холодильник и съесть за час до интима.

ХОЛЕСТЕРИНА СТАНЕТ МЕНЬШЕ

При повышенном холестерине есть хорошее народное средство. Надо растолочь до состояния муки кунжутное семя и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день — утром, в обед и вечером, можно с пищей. В это время не забывайте о физических нагрузках, контролируйте давление, не курите, не пейте алкоголь. Кстати, у бросивших курить сразу улучшаются анализы в несколько раз.

Лечебная диета — *Что вредно — что полезно*

Сердце соль не любит



Подружитесь с зелёным салатом!

■ ВСЕГО ПОЛСТАКАНА СОКА САЛАТА В ДЕНЬ УКРЕПЯТ НЕРВНУЮ И МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ, УЛУЧШАТ РАБОТУ ЖЕЛУДКА.

■ ПРИ ГИПЕРТОНИИ 1,5 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ САЛАТА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА УТРОМ И ВЕЧЕРОМ.

■ ПРИ ИЗЖОГЕ ВЗБЕЙТЕ МИКСЕРОМ 5-6 ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ САЛАТА С 1 СТАКАНОМ ХОЛОДНОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ И ВЫПЕЙТЕ МЕДЛЕННО МЕЛКИМИ ГЛОТКАМИ.

■ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ СОК САЛАТА, МОРКОВИ, РЕПЫ И СВЕКЛЫ, ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА В ДЕНЬ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 1 МЕСЯЦ.

ПИЩУ ГОТОВЬТЕ БЕЗ СОЛИ ИЛИ СЛЕГКА ПОДСАЛИВАЙТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПИЩУ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ РАВНОМЕРНЫМИ ПОРЦИЯМИ.

*** Хлеб и мучные изделия.** Можно есть пшеничный хлеб из муки I и II сортов вчерашней выпечки или слегка подсушенный, диетический бессолевой хлеб, несдобные печенье и бисквит. Исключите свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, блины, оладьи.

*** Супы.** Вегетарианские с разными крупами, картофелем, овощами (лучше измельченными), молочные, фруктовые, холодный свекольник. В супы добавляйте сметану, лимонную кислоту, зелень. Исключите из рациона супы из бобовых, мясные, рыбные, грибные бульоны.

*** Мясо.** Рекомендуется нежирная говядина, телятина, свинина, мясо кролика, кур, индейки. Мясо сначала отваривайте, а потом запекайте или обжаривайте. Полезны блюда из рубленого или кускового отварного мяса и заливное из отварного мяса. От колбас лучше отказаться, как и от мяса гуся, утки, а также от печени, почек, копченостей, мясных консервов.

*** Рыба.** Полезно есть нежирную вареную или с последующим обжариванием, куском и рубленую, блюда из морепродуктов. Исключите жирную рыбу, соленую, копченую, консервы.

*** Молочные продукты.** Рекомендуется молоко, кисломолочные напитки, творог и блюда из него с крупами, морковью, фруктами. Ограничьте: сметану и сливки (употребляйте только в блюда), сыр. Исключите соленые и жирные сыры.

*** Крупы.** Полезно готовить на воде или молоке блюда из различных круп: каши, запеченные пудинги, отварные макароны. Исключите бобовые.

*** Овощи.** Сердце любит картофель, цветную капусту, морковь, свеклу, кабачки, тыкву, томаты, салат, огурцы в отварном, запеченном, реже сыром виде. Белокочанную капусту и зеленый горошек можно есть ограниченно, добавляйте в блюда зеленый лук, укроп, петрушку. Исключите соленые, маринованные овощи, шпинат, щавель, редьку, редис, репчатый лук, грибы.

*** Закуски.** Делайте салаты из свежих овощей (тертая морковь, томаты, огурцы), винегреты с растительным маслом, овощную икру, фруктовые салаты, с морепродуктами. Исключите острые, жирные и соленые закуски, копчености, икру.

*** Фрукты, сладкие блюда, сладости.** Полезны мягкие, спелые фрукты и ягоды в свежем виде, сухофрукты, компоты, кисели, муссы, самбуки, желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье. Ограничьте шоколад.

*** Соусы и пряности.** Готовьте на овощном отваре сметанные, молочные, томатные, луковые, фруктовые подливки. Добавляйте лавровый лист, ванилин, корицу, лимонную кислоту. От соусов на мясном, рыбном и грибном отваре, горчицы, перца, острого кетчупа лучше отказаться.

*** Напитки.** Можно пить некрепкий чай, какао, натуральный кофе, кофейные напитки с молоком, овощные и фруктовые соки, отвар шиповника. Ограничьте виноградный сок.

*** Жиры.** Полезно растительное масло. Исключите мясные и кулинарные жиры.

Примерное меню на день

Первый завтрак: яйцо всмятку, овсяная молочная каша, чай.

Второй завтрак: яблоко, печенье.

Обед: перловый суп с овощами на растительном масле, отварное мясо курицы без кожицы с морковным пюре, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: творожный пудинг, отварная рыба с отварным картофелем, чай.

На ночь: кефир или другие кисломолочные напитки.

Н. П. Орданский, врач-диетолог

На каждый день

■ МЯСО И РЫБУ ОТВАРИВАЙТЕ. ПИЩУ ГОТОВЬТЕ БЕЗ СОЛИ ИЛИ СЛЕГКА ПОДСАЛИВАЙТЕ. ОТ КОЛБАС ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ, КАК И ОТ МЯСА ГУСЯ, УТКИ, А ТАКЖЕ ОТ ПЕЧЕНИ, ПОЧЕК, КОПЧЕНОСТЕЙ, МЯСНЫХ КОНСЕРВОВ.

■ ГОТОВЬТЕ НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ СМЕТАННЫЕ, МОЛОЧНЫЕ, ТОМАТНЫЕ, ЛУКОВЫЕ, ФРУКТОВЫЕ ПОДЛИВКИ. ДОБАВЛЯЙТЕ ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, ВАНИЛИН, КОРИЦУ, ЛИМОННУЮ КИСЛОТУ. ОТ СОУСОВ НА МЯСНОМ, РЫБНОМ И ГРИБНОМ ОТВАРАХ, ГОРЧИЦЫ, ПЕРЦА, ОСТРОГО КЕТЧУПА ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ.

Редис — не для всех

Не всем можно налегать на редис.

* Если вы страдаете заболеваниями желудка, то стоит ограничить его потребление до одного раза в неделю, так как он острый и может вызвать обострение.

* Содержащиеся в редисе гликозиды могут нанести вред щитовидной железе и привести к образованию зоба. Чтобы обезопасить себя от этого, редис перед употреблением нужно отварить.

* При тяжелых заболеваниях печени, почек и сердца также нужно быть особенно осторожными.

Такой случай — *Не навреди*

Малыши поели творожок...

Покупая молочные продукты, обязательно смотрите на срок годности: он должен истекать не сегодня, а как минимум через 2-3 дня. Просроченные молочные продукты могут быть смертельно опасны.

...Рвота, высокая температура, отеки рук и ног — с такими симптомами в Омскую городскую больницу привезли годовалую Ксюшу Денеенко. Девочке становилось все хуже. Через 2 часа ее перевели в реанимацию, у ребенка отказали почки. Через день в больницу привезли маленькую Валю Мурзину с точно такими же симптомами — рвота, отеки, высокая температура. Потом в этой же больнице оказалась Ксюша Валторнист. Еще через день в это же отделение привезли Андрюшу Родина. Неделю спустя в реанимации лежали уже 15 малышей, у всех не работали почки. Детей подключили к аппаратам гемодиализа — такого в Сибири еще не было. Медики не могли понять: что случилось с детьми? К делу подключилась прокуратура. Оказалось, что все малыши, попавшие в больницу, жили в разных районах Омска. В день отравления всех малышей родители покормили творогом или смесью под названием «Молочная кухня». Эти продукты в Омске производят два предприятия одной компании. Творожки, кефир и молоко изъяли из магазинов и отдали на исследование в лабораторию. Эксперты нашли в продуктах в огромных количествах кишечную палочку. Даже у взрослого человека такой продукт может вызвать отравление. Для маленького ребенка кишечная палочка смертельно опасна. Заводы закрыли, а директора обвинили в причинении тяжкого вреда здоровью детей. Сразу после этого он сбежал и был объявлен в розыск. Но молочная кухня работает. На двери здания, где производили питание для грудничков, висит объявление: «Три раза в неделю родители могут получить творожок».

Перед тем, как дать своему ребенку творожок или молоко, попробуйте их. Если продукт подозрительно пахнет, у него странный вкус и у вас появилась хоть капля сомнения, выбрасывайте без сожаления.

Сам себе доктор

Овсянка вместо лекарства

У ЛЮБИТЕЛЕЙ ОВСЯНКИ ЕСТЬ ВСЕ ШАНСЫ НАВСЕГДА ЗАБЫТЬ О ТОМ, ГДЕ РАСПОЛОЖЕНА БЛИЖАЙШАЯ АПТЕКА, И СЭКОНОМИТЬ НА ЛЕКАРСТВАХ.

* Регулярное употребление овсянки может сделать вас не только спокойнее, но и умнее — именно к такому выводу пришли ученые из Кадиффского университета (Великобритания). Даже если овсянку есть по утрам всего неделю, вы почувствуете прилив сил.

* Рекомендуется налегать на овсянку и тем, кто хочет сохранить память вплоть до глубокой старости. Ведь овсяная каша — лучшее средство нормализовать уровень холестерина и избавиться от сосудистых бляшек. Кстати, если у вас отменный аппетит, утолить который овсянка не может, после небольшой порции овсяной каши можете съесть самый плотный завтрак: колбасу, яичницу, бутерброды с любым количеством масла. Вреда не будет — «прокладка» из овсянки не даст вредному холестерину попасть в кровь и отложиться на стенках сосудов.

Если вы гипертоник, ежедневно выпивайте по 1/2 стакана овсяного отвара 3 раза в день.

* Несмотря на то, что овсянка калорийна (350 ккал/100 г), диетологи рекомендуют всем, кто хочет избавиться от лишних килограммов, 1-2 раза в неделю устраивать овсяные разгрузочные дни. В такие дни полагается съедать около 200 граммов овсяной крупы, сваренной на воде, запивая кашу чаем или отваром шиповника.

* Чтобы укрепить кости и зубы и уберечься от кариеса и остеопороза, замочите в холодной воде геркулесовые хлопья и оставьте их на три часа. После этого геркулес сварите до готовности и ешьте без ограничений, когда захотите.

* Если вы гипертоник или просто хотите защитить сердечно-сосудистую систему, ежедневно выпивайте по 1/2 стакана овсяного отвара 3 раза в день: 1 стакан зерен овса кипятите в 1 л воды до тех пор, пока вода не выкипит наполовину, и процедите.

* Овсяную кашу и овсяный кисель назначают при обострении язвенной болезни желудка, при гастритах, панкреатитах, колитах и отравлениях. А овсяный кисель хорошо регулирует работу кишечника при запорах и поносах. Приготовить лечебный кисель несложно: крупу заливают холодной кипяченой водой в пропорции 1:1, кладут немного дрожжей или кусок ржаного хлеба и оставляют бродить на 12 часов. Кастрюльку с киселем утепляют полотенцем, чтобы сохранить тепло. Затем осторожно сливают жидкость, доводят до кипения, и кисель готов.

* Чтобы избавиться от отеков, 1 стакан овсяной крупы кипятят в 4 стаканах воды в течение 10 минут, затем добавляют 1 ст. ложку меда и кипятят еще 5 минут. Отвар процеживают и пьют в течение дня.

* Для очищения организма и снижения веса 3 стакана промытого овса кипятят на слабом огне в 3 л воды в течение 20 минут, тщательно укутывают и оставляют на сутки. После этого процеживают, добавляют в отвар 100 г меда, закрывают крышкой и дают вскипеть. В остывший отвар добавляют свежий сок лимона и убирают в холодильник. Пьют по 1 стакану 3 раза в день.

С. П. Пожидаев, врач-диетолог

Витаминный завтрак

С ВЕЧЕРА ЗАЛЕЙТЕ ПОРЦИЮ ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ НАСТОЕМ ЧАЙНОГО ГРИБА. УТРОМ К ЭТОЙ СМЕСИ ДОБАВЬТЕ СТАКАН КЕФИРА ИЛИ ЛЮБОГО ДРУГОГО КИСЛОМОЛОЧНОГО НАПИТКА (МОЖНО И С БИФИДОКУЛЬТУРАМИ) И ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ПИВНЫХ ДРОЖЖЕЙ И МЕДА. ВСЮ СМЕСЬ ХОРОШЕНЬКО ПЕРЕМЕШАЙТЕ И СЪЕШЬТЕ ВМЕСТО ЗАВТРАКА.

Для вас, мадам

Кофе: пить или не пить?

* Если в день выпивать более 300 мл кофе, это может стать причиной нарушения месячного цикла у женщин.

* Кофе расширяет сосуды, поэтому, если пить его в слишком больших количествах, на лице и теле вскоре могут появиться сосудистые звездочки. А тем, кто предрасположен к куперозу, этот напиток вообще лучше пить в минимальном количестве.

* Если кофе пить в больших количествах, усиливается выработка гормона стресса. Это не лучшим образом отражается и на коже, и на фигуре. Увеличивается жировая прослойка в области талии, а на лице высыпают мелкие прыщики.

* У женщин, которые пьют больше трех чашек кофе в день, более активно формируется целлюлит. Особенно рискуют те, кто, помимо кофе, налегает на колу и шоколад.

От анемии — миндальное молочко

АЙБОЛИТ

С анемией я справился с помощью миндального молочка. Готовил его так: горстку сушеного нежареного миндаля (примерно 2 ст. ложки) заливал на 10 минут кипятком. После этого сливал воду, а миндаль очищал от коричневой кожуры. Затем заливал орехи 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры и измельчал в блендере до тех пор, пока не получится белая однородная жидкость, похожая на обычное молоко. Пил ее по 1 стакану в день в два приема.

Николай Данилов, Московская обл.

От геморроя: вместо свечи жир куриный

АЙБОЛИТ

У меня был внутренний и наружный геморрой. Мама посоветовала нагреть кирпич или крупную гальку, положить в железное ведро, накапать на горячий кирпич 15 капель березового дегтя и сесть сверху на ведро. Укутаться до поясницы одеялом и сидеть, пока будет идти тепло. Затем в задний проход вложить кусочек внутреннего куриного жира. Процедуру лучше делать вечером, чтобы сразу лечь в постель. Меня после пяти процедур геморрой перестал беспокоить, а ведь я промучилась с ним 20 лет. Свечи от геморроя, которые покупала в аптеке, мне не помогали. Еще нельзя простывать и поднимать тяжести.

Р. П. Черкашина, Новоалтайск, Алтайский край

С гайморитом справился за неделю

АЙБОЛИТ

Начинающийся гайморит мне удалось вылечить всего за одну неделю. Я делал так: подогревал мед до жидкого состояния и смешивал его с маслом облепихи (купил в аптеке). Потом делал тампон из ваты, хорошо пропитывал его медовой смесью и вставлял в ноздрю, но не слишком глубоко. Чтобы можно было дышать, тампоны ставил в каждую ноздрю поочередно на 15 минут. Так делал 3-4 раза в день. Через шесть дней гнойные выделения прекратились, стало легко дышать. А чтобы снять головные боли, которые всегда бывают при гайморите, я прикладывал ко лбу капустный лист, но сначала хорошенько мял его, чтобы дал сок. Капусту нужно брать вызревшую, белого цвета. Всего 3 раза мне понадобилась капуста. Гайморит стал отступать, и голова не болела. Я вылечился без лекарств и без прокалываний.

А. Проценко, Воронежская обл.

Уроки жизни

Съем утром овсянки — и как будто бы не съедал на ночь палку колбасы

ИВАН УРГАНТ, телеведущий:

— В детстве любил манную и толокняную каши. Моя любовь к каше зависела от количества в ней варенья. И самое вкусное — островок варенья в море каши — оставлял напоследок. С возрастом количество варенья уменьшилось. И каша поменялась — геркулесовая на воде. Встаю рано утром, ем ее без сахара, только немного соли и оливкового масла, и... чувствую, что становлюсь здоровым человеком с правильно работающим желудком. И как будто бы ты не съедал на ночь палку колбасы, запивая ее лимонадом...

ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО УПОТРЕБЛЯТЬ ПЛОДЫ ГРАНАТА, МОЖНО ЗАЩИТИТЬ СОСУДЫ ОТ ОБРАЗОВАНИЯ АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКИХ БЛЯШЕК, ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНСУЛЬТОВ И ИНФАРКТОВ И ПОСТЕПЕННО СНИЗИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИИ.

Воспаление сняла белком куриного яйца

АЙБОЛИТ

У меня очень сильно болели ноги в щиколотках. По дому передвигалась на коленях. Одна знакомая посоветовала прикладывать компресс с сырыми яичными белками: на вафельное полотенце вылить белок и приложить к больному месту, сверху прикрыть целлофаном и утеплить. Компресс держать всю ночь. К утру полотенце было сухим, а на шестой день белок остался на полотенце, очевидно, воспаления уже не было. Мне хватило пяти процедур, и вот уже больше семи лет никаких мучений.

Е. А. Никольская, Ставропольский край

С запором справится... картошка и капуста

АЙБОЛИТ

Чтобы избавиться от запора, достаточно картофеля и капусты. Эти овощи всегда есть в каждом доме, и лечиться можно не выходя из кухни. Не выливайте рассол из-под квашеной капусты. Если будете его пить в теплом виде по 1/2 стакана в день хотя бы 3-4 раза в неделю, то запор не грозит. Очень хорошо помогает и сок свежего картофеля. Капустный сок можно пить когда угодно, а вот картофельный — только перед едой по 1/4-1/2 стакана в день. У нас в семье, как только у кого-то возникают проблемы с кишечником (обычно, если съедим много мяса), только таким средством и спасаемся.

А. Д. Рокотова, Приморский край

Заболели косточки на пальцах...

АЙБОЛИТ

От этой напасти помогает состав из меда, горчицы и пищевой соды. Берете по 1 ст. ложке, перемешиваете, массу наносите на больные косточки сверху и с подошвенной стороны, прикрываете их полиэтиленом, надеваете плотные хлопчатобумажные носки и оставляете на ночь. Еще лучше, если перед процедурой попарить ноги, тогда мазь лучше впитывается. Компрессы надо делать в течение двух недель.

Н. Н. Красильникова, Свердловская обл.

Засолили капусту?

В первые 3-4 дня лучше пробу не снимать — в эти дни нитраты (которые наверняка содержатся в капусте) переходят в более опасное соединение — нитриты. На 7-8-й день они распадаются. Так что есть квашеную капусту лучше не раньше чем через 10 дней после засолки. Кстати, квашеная капуста 2-3-дневной засолки, которая чаще всего продается в магазинах, не очень полезна.

Кому бананы полезны?

* **Трудоголикам.** Сингапурские ученые нашли в бананах вещества, повышающие работоспособность и улучшающие память. А благодаря обилию витаминов группы В бананы — хорошее средство от стрессов.

* **Сердечникам.** Обилие калия делает бананы отличным средством от болезней сердца и сосудов. А еще калий выводит из организма лишнюю жидкость. Так что, если страдаете отеками, чаще ешьте бананы.

* **Людям с больным желудком.** Бананы легко перевариваются, не раздражая слизистую оболочку желудка. Они полезны при гастритах с повышенной и нормальной кислотностью. Только в первом случае их надо есть до еды, во втором — после.

* **Мужчинам.** Бананы улучшают качество спермы — это подтверждено научным исследованием. Все дело в магнии, который в изобилии содержится под банановой шкуркой. Он заставляет организм усиливать выработку особо подвижных сперматозоидов. Если съедать хотя бы один банан каждые 2-3 дня, улучшается не только качество спермы, но и продолжительность эрекции.

* **Гипертоникам.** Доказано, что бананы способны приводить в норму артериальное давление.

* **Нытикам и пессимистам.** Бананы — замечательный, а главное, безвредный антидепрессант. Если ежедневно есть бананы, можно справиться с тоской и раздражительностью.

Сытные конвертики «Пасхальный сюрприз»

500 г слоеного теста, 8 яиц, сваренных вкрутую, 1 яйцо для смазывания конвертиков, 2 луковицы, 700 г фарша, 100 г твердого сыра, 2 ст. ложки майонеза, зелень петрушки или укропа, соль, перец, 2 зубчика чеснока, растительное масло для жарки.

Зелень порубите, сыр натрите на мелкой терке, чеснок пропустите через чесночный пресс. Лук мелко порежьте, обжарьте, добавьте фарш и тушите 15 минут, затем посолите, поперчите. Обжаренный фарш измельчите в блендере, добавьте зелень, чеснок, сыр, немного майонеза и хорошо перемешайте. Слоеное тесто раскатайте и разрежьте на квадраты размером 13х13 или 15х15 см. В середину каждого квадрата положите 2 ст. ложки фарша, на фарш — очищенное яйцо. Соедините боковые стороны теста и сформируйте конвертики. Выложите на смазанный маслом противень, смажьте яйцом и выпекайте в нагретой до 190°С духовке около 25 минут.

А. С. Сагалова, Самарская обл.

Я всегда пеку пасхальный венок

500 г муки, 30 г дрожжей, 2 ст. ложки сахара, 100 мл молока, 1/2 чайн. ложки лимонной кислоты, 1/2 чайн. ложки соли, 75 г растопленного сливочного масла, 1 яйцо, 1 белок, 1 желток, мак, орехи.

Муку просейте в миску, в середине сделайте углубление. Дрожжи раскрошите в углубление и, добавив немного сахара и молока, замесите опару. Накройте и поставьте в теплое место на 15 минут, пока опара не начнет пузыриться. Добавьте к опаре остаток сахара, молока, соль, лимонную кислоту, сливочное масло, яйцо и белок. Замесите эластичное тесто, скатайте в шар и оставьте на 30-40 минут, пока тесто не увеличится вдвое. Затем раскатайте его в форме прямоугольника на слегка присыпанной мукой поверхности. Разрежьте на три жгута (небольшие остатки отложите в сторону для украшения), каждый посыпьте маком и орехами, заверните вдоль. Сплетите из трех жгутов толстую косу и придайте форму венка. Аккуратно выложите венок на выстеленный бумагой противень. Из остатков теста слепите четыре маленькие розочки и прикрепите их к венку. Дайте тесту подойти, смажьте взбитым желтком, поставьте в духовку и пеките до готовности. Выньте венок, выложите на блюдо, остудите. В центр венка выложите крашеные яйца.

И. М. Куманова, Н. Новгород

Полезно знать

● Тесто для куличей надо месить старательно и долго. При этом не стоит добавлять муки больше, чем по рецепту, иначе кулич будет «тяжелым». Оно не должно быть жидким — куличи выйдут плоские и слишком густым — выпечка будет тяжелая, скоро зачерствеет. Идеальная консистенция: тесто должно быть такой плотности, чтобы его можно было разрезать ножом и оно не прилипало к нему.

● Нельзя ставить куличное тесто в таком месте, где тепло идет снизу — в этом случае тесто не будет расти вверх, а станет расплываться при подъеме и при выпечке.

● Тесто должно подходить трижды: в виде опары, затем — когда добавлены все продукты, последний раз — в форме.

Намотай на ус

САХАРНАЯ глазурь на выпечке не помутнеет и сохранит свой блеск, если изделие поставить в теплую духовку на 5-6 минут и немного приоткрыть дверцу.

МЯСНОЙ бульон получается красивого золотистого цвета, если добавить в него немного луковой шелухи. Бульон становится прозрачным, если его долго варить на медленном огне.

СЛОЕНЫЙ пирог с фруктовой начинкой лучше пропечется, если его нижний слой проколоть в нескольких местах вилкой.

РЕПЧАТЫЙ лук при жарке свинины нужно добавлять после того, как мясной сок испарится. В мясе сделайте небольшие надрезы — так свинина получается более мягкой, вкусной и подрумяненной.

КОФЕ станет ароматнее, если в него добавить ложку какао или тертого шоколада. Чтобы было вкуснее, вместо сливок добавьте сливочное мороженое.

К Пасхе готовимся

МОРКОВНЫЙ КУЛИЧ

1 кг муки, 100 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 стакана молока, 5 яиц, 300 г моркови, 25 г дрожжей, соль по вкусу.

Морковь вымойте, очистите, нарежьте кусочками, выложите в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она наполовину покрыла морковь. Варите под крышкой до готовности, затем протрите через сито. В морковную массу добавьте яйца, масло, молоко, муку, распущенные в небольшом количестве теплой воды дрожжи, соль, сахар и замесите тесто. По желанию в кулич можно добавить изюм, цукаты, кокосовую стружку. Дайте тесту подняться и наполовину заполните подготовленные формы для выпечки. После того как тесто в формах поднимется и заполнит их полностью, поставьте куличи в духовку и выпекайте на среднем огне. Украсьте, как вам подскажет фантазия.

МИНДАЛЬНЫЙ КУЛИЧ

1 кг муки, 2 стакана молока, 70 г дрожжей, 5 яиц, 1 стакан сахара, 300 г сливочного масла, 200 г очищенного миндаля, 1 лимон, 1 стакан изюма без косточек, соль по вкусу.

Вскипятите молоко, охладите до температуры парного молока. В небольшой части молока разведите дрожжи, добавив 1 ст. ложку сахара. Затем в молоко всыпьте муку, добавьте вспенившиеся дрожжи, тщательно перемешайте, накройте полотенцем и поставьте в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, прибавьте 5 взбитых с оставшимся сахаром желтков, растопленное теплое, но не горячее масло, натертую цедру одного лимона, часть очищенных измельченных ядер миндаля, изюм, соль, после чего введите взбитые в стойкую пену белки. Тщательно вымесите тесто, перемешивая сверху вниз. Разложите его в хорошо смазанные маслом, подпыленные мукой формы, дайте подойти, смажьте поверхность кулича желтком, посыпьте ядрами миндаля. Выпекайте при температуре 180°С до готовности.

Кулинарные секреты

■ ГОРОХ ВАРИТСЯ ОКОЛО 2 ЧАСОВ, ПОЭТОМУ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ЕГО ЗАМАЧИВАТЬ. ПОТОМ ЗАЛИТЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ И ВАРИТЬ НА СЛАБОМ ОГНЕ С ЗАКРЫТОЙ КРЫШКОЙ.

■ ВО ВРЕМЯ ВАРКИ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПОДЛИВАЙТЕ В КАСТРЮЛЮ ХОЛОДНУЮ ВОДУ — ОТ ЭТОГО ГОРОХ БУДЕТ НЕВКУСНЫМ (РАССЧИТАЙТЕ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ С УЧЕТОМ ЕЕ ВЫКИПАНИЯ ИЛИ ПРИ ВЫКИПАНИИ ПОДЛИВАЙТЕ ТОЛЬКО КИПЯТОК).

■ ЕСЛИ ХОТИТЕ ИЗ СВАРЕННОГО ГОРОХА ПРИГОТОВИТЬ ПЮРЕ, ПРОТИРАЙТЕ И РАЗМИНАЙТЕ ЕГО СРАЗУ ЖЕ ПО ОКОНЧАНИИ ВАРКИ, ТОГДА ОНО ПОЛУЧИТСЯ БЕЗ КОМКОВ.

Без вреда для здоровья

КАК ВЫЙТИ ИЗ СТРОГОГО ПОСТА.

Тем, кто соблюдал пост, только после окончания праздничного богослужения можно разговляться, но делать это следует с большой осторожностью, дабы не навредить своему здоровью.

* Идеальнее всего начинать разговляться с молочных, кисломолочных продуктов, таких как кефир, ряженка, бифидок, с творога и сыров нежирных сортов.

* Не съедайте больше одного вареного яйца, так как оно долго задерживается в желудке и трудно переваривается. Большое количество съеденных яиц может вызвать обострение гастрита и даже язвы желудка.

* В первые три дня после поста лучше есть чаще, но меньше, с перерывом в 2-3 часа. Особенно это касается пожилых людей. Правильнее всего в первые дни исключить такие мясные продукты, как говядина и свинина, заменив их куриным мясом или мясом индейки; воздержаться от употребления жирных сортов рыбы — кеты и горбуши, заменив их такими сортами, как треска, минтай, навага, судак, мясо которых считается диетическим.

* Не стоит налегать на грибы. Они относятся к тяжелой для желудка пище.

* Аккуратнее нужно быть с алкоголем — как известно, он обостряет аппетит. Отдайте предпочтение красному сухому вину или ликеру: они благоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт.

Пригодится

■ КАПУСТА ПОЛУЧИТСЯ МЯГКОЙ И НЕЖНОЙ, ЕСЛИ, ПЕРЕД ТЕМ КАК ЖАРИТЬ, СЛЕГКА ЕЕ ОТВАРИТЬ.

■ КАРТОФЕЛЬ В МУНДИРЕ ПРИ ВАРКЕ НЕ РАСТРЕСКАЕТСЯ, ЕСЛИ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ КАЖДУЮ КАРТОФЕЛИНУ ПРОТКНУТЬ ВИЛКОЙ В НЕСКОЛЬКИХ МЕСТАХ.

На все случаи жизни — *Рекомендуем*

Горох на столе

ГОРОХОВАЯ КАША С МЯСОМ

250 г сухого гороха, 200 г мякоти телятины, 1 морковь, 1 луковица, 2 стакана воды, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу.

Телятину нарежьте мелкими кусочками и обжарьте на растительном масле до румяной корочки. Посолите, поперчите, добавьте натертую на терке морковь и мелко нарезанный лук. Жарьте до готовности мяса. Горох предварительно залейте холодной водой на 4 часа. Затем варите под крышкой на слабом огне до готовности и выкипания воды. После чего добавьте обжаренное мясо и специи и держите на самом маленьком огне 20-30 минут.

ГОРОХОВАЯ КАША С ОВОЩАМИ

400 г гороха, 1 картофелина, 2 моркови, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, соль — по вкусу.

Горох замочите на 5-6 часов. Затем отварите в несоленой воде до полуготовности. Картофель и лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке. Добавьте к гороху картофель, масло и варите до готовности. Положите отдельно поджаренные на растительном масле тертую морковь с луком, соль, при необходимости влейте немного воды и, помешивая, подогревайте, пока не закипит. Горячую кашу подавайте как отдельное второе блюдо.

ПЛОВ С ГОРОХОМ И ФАСОЛЬЮ

500 г риса, 250 г мяса, 50 г гороха, 50 г фасоли, 150 г жира, 200 г моркови, 2 луковицы, 1,5 чайн. ложки куркумы, 1 чайн. ложка тимьяна.

Горох и фасоль замочите в холодной воде на 12 часов.

Рис промойте 4-5 раз в холодной подсоленной воде и замочите в горячей воде на 30-40 минут. Морковь нарежьте мелкими кубиками, добавьте мелко порубленный лук, нарезанное маленькими кусочками мясо и тушите на медленном огне. Смесь залейте водой, добавьте замоченные горох и фасоль, пряности и варите 25 минут после закипания. Слегка посолите и засыпьте рис, который залейте слоем воды чуть менее 1 см. Варите рис на сильном огне. После испарения воды закройте плов тарелкой на 25 минут для упаривания.

ГОРОХОВЫЙ КИСЕЛЬ

2 стакана гороха, 1 стакан воды, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, соль по вкусу.

Горох подсушите на сухой сковороде, затем измельчите в кофемолке. Воду вскипятите, посолите, засыпьте в нее гороховую муку и, постоянно помешивая, варите минут 20. Затем выложите в смазанные маслом формочки. Когда кисель застынет, переложите его на тарелку. Лук нарежьте колечками, обжарьте на масле и выложите сверху на застывший кисель.

Обедаем дома

ПОСТНЫЙ БОРЩ С РЫБОЙ

2,5 л воды, 200 г капусты, 4 картофелины, 1 ст. ложка фасоли, 1/2 стакана томатного сока, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 1 банка рыбных консервов в томате, соль, зелень по вкусу, растительное масло.

Фасоль предварительно замочите на ночь в холодной воде, затем отварите до готовности. Картофель очистите, нарежьте небольшими кубиками и обжарьте в растительном масле. Лук, морковь, свеклу очистите, натрите на крупной терке и также обжарьте в растительном масле. Затем влейте томатный сок и тушите 5 минут. Выложите овощи в кастрюлю с кипящей водой, добавьте нашинкованную капусту, рыбу в томате, фасоль, зелень по вкусу, посолите и варите до готовности капусты. Подавайте холодным.

КОЛБАСКИ ИЗ БАРАНИНЫ

400 г мякоти баранины, 1 луковица, 4 кусочка белого хлеба, 1 яйцо, по 1 чайн. ложке мяты и базилика, 4 полоски сала с мясной прослойкой, 2 ст. ложки муки, 1/4 стакана молока или кефира, растительное масло для жарки, соль, перец.

Мясо и лук пропустите через мясорубку. У хлеба обрежьте корочки, измельчите и залейте кефиром или молоком. Соедините фарш, лук, яйцо, мяту, базилик, замоченный и отжатый хлеб, соль, перец и хорошо все перемешайте. Дайте минут 30 фаршу постоять. Разделите фарш на 8 частей, сформируйте колбаски, обваляйте в муке. 4 колбаски заверните в полоски сала и обжаривайте все на масле в течение 10-15 минут. Подавайте колбаски на блюде, например, с морковью по-корейски.

БАНАНЫ В САХАРНОМ СИРОПЕ

4 банана, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 корень имбиря, 200 г коричневого сахара.

Бананы нарежьте толстыми кружочками, запанируйте в обжаренных на масле до золотистого цвета сухарях. Выложите кружочки бананов на смазанный маслом противень и запекайте до образования золотистой корочки. Вскипятите 2 стакана воды, добавьте сахар, натертый корень имбиря, размешайте. Бананы выложите на тарелку, залейте сахарным сиропом и тут же подавайте к столу, чтобы они не слиплись. Можно украсить веточками мяты и посыпать молотой корицей.

Весеннее меню

Крапива вместо витаминов

Суп с крапивой и фасолью

300 г свежей крапивы, 1 стакан фасоли, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, укроп, растительное масло. Фасоль замочите на ночь, на следующий день отварите. Добавьте соль, рубленый лук, растительное масло. Доведите до кипения, положите рубленую крапиву, укроп и сметану.

Салат из крапивы с кефиром

2 стакана нарезанной молодой крапивы, 1/2 стакана рубленого зеленого лука, 1 вареное яйцо, 1/2 стакана кефира. Крапиву разомните деревянной ложкой, посолите, смешайте с луком и кефиром, сверху украсьте кружочками вареного яйца.

Запеканка из крапивы

600 г крапивы, 100 г масла, репчатый лук, 8 яиц, соль по вкусу. Крапиву ошпарьте горячей водой, откиньте на дуршлаг, мелко порежьте. Репчатый лук спассеруйте, добавьте крапиву, посолите. Все хорошо перемешайте и тушите 2-3 минуты. Потом залейте яйцами и поставьте на некоторое время в духовку.

Биточки из крапивы

100 г крапивы, 200 г пшенной каши, масло, соль по вкусу. Крапиву ошпарьте, измельчите, слегка посолите. Смешайте с пшенной кашей и сформуйте биточки. Слегка обжарьте их на масле.

P. S. Блюда из крапивы не рекомендуются людям с повышенной свертываемостью крови, больным гипертонией и атеросклерозом, а также при беременности, кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки и ее придатков.

Сам себе доктор

Овсянка на завтрак, овсянка на обед...

САЛАТ «ДОБРОЕ УТРО»

Овсяные хлопья, яблоки, несладкий йогурт, измельченные ядра любых орехов, изюм без косточек, мед — все в произвольном количестве.

Хлопья залейте холодной кипяченой водой, оставьте на 20-25 минут. Очищенные яблоки натрите на терке, сложите в глубокий салатник. Добавьте хлопья, всыпьте орехи, изюм (обязательно предварительно промойте). Заправьте салат медом и йогуртом, перемешайте.

САЛАТ «КЛЕОПАТРА»

5 ст. ложек овсяных хлопьев, 1 стакан кефира или молока, яблоко, морковь, 3 ст. ложки сметаны, небольшая горсть изюма без косточек, 5-6 шт. чернослива, мед по вкусу.

Хлопья замочите в кефире или молоке на 10-15 минут. Морковь и яблоко (удалите сердцевину) натрите на средней терке. Распаренный чернослив нарежьте тонкими полосками. Подготовленные продукты добавьте к хлопьям. Влейте сметану, добавьте изюм, мед и перемешайте.

ОЛАДЬИ «НА ЗАВТРАК»

1 стакан овсяных хлопьев, 2 стакана воды, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, соль, растительное масло для жарки.

Сварите овсяную кашу на воде, охладите, добавьте соль, сахар, желтки, хорошо перемешайте. Затем введите взбитые в стойкую пену белки, осторожно перемешайте. Выкладывайте ложкой в разогретое масло и жарьте с двух сторон. Если оладьи растекаются на сковороде, можно добавить 2-4 ст. ложки муки.

ОВСЯНЫЕ ШАРИКИ

2 стакана овсяных хлопьев, 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки сахара или меда, 1,5 стакана молока, изюм, чернослив, курага (или другие сухофрукты), корица, тертый мускатный орех.

Овсяные хлопья, постоянно помешивая, поджарьте на сливочном масле до тех пор, пока они не станут румяными. Добавьте корицу, тертый мускатный орех, пригоршню мелко нарезанных изюма, кураги, чернослива и измельченные орехи, сахар, перемешайте. Затем добавьте молоко и еще раз перемешайте (молоко быстро впитывается в хлопья).

Когда масса остынет, скатайте из нее шарики (руки смачивайте в воде), обваляйте в кокосовой стружке или в измельченных орехах. Поставьте в холодильник на час.

Добавляйте в овсяную кашу апельсиновый сок или дольки апельсина, и у вас получится вкусное диетическое блюдо.

Посытнее

Каша овсяная с субпродуктами. 3 стакана готовой овсяной каши, по 100 г печени, сердца, легких (или других субпродуктов), 1 луковица, 2-3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу. Сердце и легкие отварите в подсоленной воде и пропустите через мясорубку. Печень обжарьте с шинкованным луком и мелко нарубите. Все субпродукты смешайте, обжарьте и соедините с горячей овсяной кашей. Все хорошо перемешайте.

Котлеты «Сытные». 2 стакана овсяных хлопьев, любые пряности, яйцо, лук, соль по вкусу, растительное масло. Хлопья залейте горячей водой на 15 минут. Лук измельчите, залейте крутым кипятком на 5-10 минут. Остывшие хлопья посолите, добавьте пряности и лук, вбейте яйцо, хорошо перемешайте. Сформуйте котлеты и обжарьте на масле с двух сторон.

Здоровье на тарелке

ОВСЯНАЯ КАША С ТВОРОГОМ И БАНАНАМИ

30 г овсяной крупы, 100 мл молока, 150 мл воды, 1 чайн. ложка сахара, 1 чайн. ложка сливочного масла, 30 г творога, половина банана, щепотка соли.

Вскипятите в кастрюле воду, добавьте овсяные хлопья, соль, сахар и варите 5 минут. Добавьте горячее молоко и варите еще минут 15-20, до готовности. Выложите кашу в тарелку, добавьте масло, творог и порезанный на кусочки банан (несколько ломтиков оставьте для украшения). Все перемешайте и сверху украсьте кусочками банана.

В доме малыш

Бабушкин яблочный пирог

Хочу добавить в копилку кулинарных рецептов мой любимый пирог, который прост в приготовлении.

500-600 г яблок (можно взять любую твердую ягоду или фрукты, оставшиеся с компота), 2 яйца, 150-200 г сахара, немного соли, 1 стакан простокваши (кефира), 1,5 стакана (180 г) муки, 1/2 чайн. ложки соды, сливочное или подсолнечное масло для смазывания формы, панировочные сухари (можно обойтись без них).

Яблоки очистите и нарежьте на мелкие кусочки. Яйца взбейте с сахаром, добавьте простоквашу, немного соли, смешанную с содой муку и кусочки яблок. Для любителей можно добавить 2 ст. ложки какао. Вылейте тесто в разъемную форму или сковороду. Выпекайте в духовке на среднем огне около 40 минут. Этот пирог можно выпекать и на противне. В этом случае продуктов надо взять в 1,5-2 раза больше.

Наталья Владимировна Сенина, Анапа, Краснодарский край

Салаты с грибами

Оливье

Грибы обжарьте с луком, охладите. Три вареные картофелины и 3 яйца вкрутую порежьте кубиками, добавьте 2 соленых огурца, вареную морковь, перемешайте с майонезом и украсьте зеленью.

С фасолью

Порежьте 6 средних луковиц, обжарьте в растительном масле, выложите в салатник. Добавьте банку красной фасоли, банку консервированных шампиньонов, горсть толченых грецких орехов, хмели-сунели. Заправьте растительным маслом.

С омлетом

Грибы порежьте и обжарьте, чтобы выпарить лишнюю влагу. Поджарьте тонкие омлетики из расчета: одно яйцо — один блинчик. Охладите, порежьте тонкой длинной соломкой, смешайте с шампиньонами и заправьте майонезом. Выложите в салатник и украсьте зеленью.

С мясом

Продукты уложите слоями: первый — мелкорубленая отварная куриная грудка; второй — измельченный жареный репчатый лук; третий — мелкорубленые вареные яйца; четвертый — вареный мелко порезанный картофель; пятый — нарезанные и обжаренные в растительном масле грибы. Каждый слой сверху смажьте майонезом, посыпьте тертым твердым сыром и мелкорубленой зеленью.

Здравствуйте!

ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ РУССКОЕ «ЗДРАВСТВУЙТЕ» — ПОЖЕЛАНИЕ ЗДОРОВЬЯ — НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ ЛИШНИМ.

* Арабское «салам аллейкум», так же как и еврейское «шолом алейхем», переводится как «мир вам».

* Армянское «барев дзез» — это двойное пожелание: и солнца на небе, и добрых вестей на земле.

* Осетины, как и большинство их соседей по Кавказу, обычно здороваются словом «салям». Однако в древности у них существовало приветствие, которое можно перевести как «иди живым», ведь часто в древности вопросы решались с помощью оружия.

* Индиец при встрече обязательно спросит: «Вас не беспокоили ночью комары?»

* Монгольское «здравствуйте» сезонно. Осенью чаще всего интересуются, «жирный ли скот?», зимой — «как зимуете?», а после — «как встречаете весну?».

* Китайцы начинают беседу словами «ни хао ма?», что дословно можно перевести как «ел ли ты сегодня?».

* Гренландцы всегда радуются, встречая друга: «Хорошая погода!», даже когда лица собеседника не видно из-за вьюги.

* Словоохотливые жители Средней Азии сразу зададут кучу вопросов, не особо ожидая ответа на каждый: «Как здоровье? Как работа? Как дети? Как дом? Как собака? Как машина?» И в самую последнюю очередь спросят о жене. Это четкое правило нужно соблюдать, чтобы у собеседника даже и мысли не возникало о том, что кто-то может заинтересоваться его супругой.

* В Иране при встрече принято говорить: «Да не уменьшится никогда твоя тень!» Здесь человек без тени считается воплощением нечисти.

* Итальянское «коме ста?» («как стоишь?»), с одной стороны, означает, твердо ли стоишь на ногах, то есть все ли в порядке со здоровьем, а с другой — итальянцу важна в жизни стабильность, и традиционный вопрос приобретает такой оттенок: «Все ли удачно у тебя в работе и достатке?»

* Известное всем грузинское «гамарджоба» переводится как «будь прав» или «побеждай».

* Зулусы в ЮАР крикнут вам: «Сакубона!» («Я тебя увидел!»). А аборигены Австралии, вздохнув, произнесут: «Гнуна йинда мурди» («Садитесь, раз уж пришли»).

■ САМЫЕ ЖИЗНЕРАДОСТНЫЕ — ИНДЕЙЦЫ ПЛЕМЕНИ НАВАХО, КОТОРЫЕ ПРИ ВСТРЕЧЕ СО ЗНАКОМЫМ КОНСТАТИРУЮТ: «ВСЕ ХОРОШО!»

■ ИНДИЕЦ ПРИ ВСТРЕЧЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СПРОСИТ: «ВАС НЕ БЕСПОКОИЛИ НОЧЬЮ КОМАРЫ?»

Танюша ушла из жизни как ангел, прожив 24 года... Но если мне встретится такая же девочка, поеду хоть на край света

Хочу рассказать об очень удивительной девочке, которая заменила мне дочь. Я родом из Ростовской области, Богоявский район, ст. Маныч. В 10 лет я осталась сиротой, воспитывалась в детском доме-интернате — родители умерли рано. Через 40 лет нашла братика Колечку. Он живет в Омске. У него семья, двое детей, прекрасная жена, общаемся. А у меня все случилось иначе. В аварии погибли муж и сын (не хочу об этом писать, чтобы не нагонять на вас тоску). Пережила рак, по-прежнему всех люблю. Нашла себя в труде по уходу за больными. Конечно, работаю за деньги (есть материальные проблемы) в разных городах. Насмотрелась всякого! И вот в 2008 году судьба свела меня с девочкой из Ростовской области, Азовского района, с. Самарское. Я попала в хорошую семью в качестве няньки. Девочке был 21 год, а на вид больше 8-10 лет не дашь, как ребенок, больная ДЦП. Очень многое понимала, хотя с рождения плохо ходила, не говорила. Девочка страдала эпилепсией. Жили мы в деревне, у дедушки, а Танины мама, папа и братик — в Ростове. Там работали, а на выходные приезжали к нам. Я очень полюбила этого ребенка, она для меня стала всем. Благодарна ее маме Виктории Александровне и дедушке Александру Васильевичу за то, что они не бросили девочку, а, как могли, пытались ей помочь. Куда только Танечку не возили, но все напрасно.

...Танюши уже нет 4 месяца, а я места себе не нахожу. Не хватает ее. Она ушла из жизни как ангел, прожив 24 года. Сейчас работаю в Ессентуках, ухаживаю за бабушкой. Ей 86 лет. Часто смотрю на Танечкины фотографии и плачу. Куда меня еще занесет судьба, не знаю, но если мне встретится такая же девочка, поеду хоть на край света. Мне 59 лет, я одинокая, свою семью уже не создать. Люди, будьте счастливы! Любите и будьте любимы!

Людмила Ивановна, ул. Моисеенко, 108, Георгиевск, Ставропольский край, 357820

ЖИЗНЬ — ЭТО ЧУДЕСНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ, ДОСТОЙНОЕ ТОГО, ЧТОБЫ РАДИ УДАЧ ТЕРПЕТЬ И НЕУДАЧИ.

У меня коксартроз, но держусь на плаву

Мне 65 лет, на инвалидности — коксартроз тазобедренных суставов, хожу на костылях. Но стараюсь держаться на плаву, работаю на даче по мере своих сил. Надеваю наколенники — и вперед с песней! Пропалываю, рыхлю почву, сажаю цветы. Перенесла четыре операции на брюшной полости. Когда лежала в больнице, старалась подбодрить соседей по палате. Лежат бабоньки, стонут, а я начинаю рассказывать смешные случаи из жизни, и в палате раздается смех. Бывало, заглянет дежурная медсестра и прикрикнет: «Тише, женщины, а то швы разойдутся!», а на меня посмотрит и скажет: «Самую веселую скоро выпишем, видать, поправилась уже...» Гормональные препараты, которые выписывали, никогда не пила. Мои подруги от них сильно располнели. Стараюсь лечиться травами. Сама готовлю хвойное масло: заливаю веточки пихты и сосны подсолнечным маслом, ставлю в духовку и держу час на маленьком огне. Затем остужаю, отжимаю через марлю и смазываю суставы и грудь, если застужусь. Каждое утро пью мумие — оно помогает при воспалении суставов: в стакане теплой кипяченой воды растворяю 2 горошины мумие и выпиваю. Когда на березе распускаются листочки (еще маленькие, клейкие), рву побольше, насыпаю в колготки, надеваю их и сплю. Сначала горячо, как в печке, потом становится тепло и приятно. Утром колготки снимаю — листочки свернулись, сморщились, отдали больным ногам всю силу. Иду к березке, обнимаю ее, белоствольную, и говорю: «Спасибо, родная, за лечение!» Дай Бог здоровья всем читателям «Айболита»!

Валентина Андреевна Даркова, Новосибирск

Ни разу не кашлянула и температуры не было, а попала в тубдиспансер и такое увидела!

Мне пришлось лежать в Кировском тубдиспансере. До этого в больницах ни разу не лежала, может, потому, что вела здоровый образ жизни: не пью, не курю, обливаюсь холодной водой и ни разу не болела гриппом. Но в один момент на мою голову лавиной обрушились страшные стрессы: сократили на работе меня, а через год мужа, а ему еще работать и работать. Кредиты не выплачены. Потом дочь попала в аварию, а ее фирма распалась... Стали жить на мою пенсию. Нужно было питаться, оплачивать квартиру и учить внука. В то время прошла флюорографию, и у меня обнаружили туберкулез легких. Хотя я ни разу не кашлянула и температуры не было. Вот так и попала в тубдиспансер. Может, грех беру на свою душу, но хочу рассказать, что там увидела. Мебель и кровати остались еще с довоенных времен. В палатах вместо трех коек — пять, столовой нет, тарелки с едой больные носят через коридор, по пути тебя обкашляют со всех сторон. Пока дойдешь до своей палаты, аппетит пропадает. На все легочное отделение — один старый отечественный холодильник. На всех женщин — один унитаз. Душ в подвале, один на пять этажей. Белье постирать негде — нет ни прачечной, ни сушилки. Старшая медсестра ходит по палатам и предупреждает: «На батареях белье не сушить!» А где сушить? Люди лежат годами, самое малое — полгода. Если родных нет или они не ходят, то где же стирать? 70% больных — курящие и пьющие. Чем кормят — не буду описывать, скажу только, что ни разу не видела в меню куриного бульона и печенки, нет лука, чеснока, молока. Эти проблемы все сносят молча, потому что у всех, кто попадает сюда первый раз, — шок. Если купишь в магазине еду и положишь вечером в холодильник, утром не найдешь. Голодные больные украдут и съедят.

Вопрос на засыпку: почему туберкулез не лечится? Может, потому что больные с кашлем и палочками Коха и выздоравливающие по 3-6 месяцев лежат рядом? У людей с нормальной психикой начинаются неврозы. Люди, страшно стало жить! За детей и внуков страшно! Что будет дальше с нашей страной?!

P. S. Имя свое не пишу, хочу еще пожить...

Без подписи, Киров

Нашёл другую...

1. **Не закатывайте сцен.** Конечно, вы вольны сказать обидчику все, что думаете. Но он выслушает вас, только если вы будете излагать свою позицию спокойно. От криков и рыданий большинство мужчин просто сбегают из дома.
2. **Не изводите себя мучительными картинами** «как все было» — это принесет лишь ненужные переживания. Отвлекитесь на что угодно — встречайтесь с подругами, ездите за город, ходите по магазинам, займитесь ремонтом.
3. **Не превращайте разговоры о случившемся в ежедневный ритуал.** Постоянные напоминания о предательстве не будут вызывать у супруга угрызения совести. Он не станет всячески замаливать грехи. Рано или поздно он разозлится.
4. **Не устраивайте проверок,** судорожно отыскивая в его мобильнике номера неизвестных Ален и Свет. Зачем накручивать себя? К тому же так можно найти ложные улики!
5. **Не стремитесь узнать подробности.** Как, когда, с кем — все это вам ни к чему! Чем больше вы будете знать, тем сложнее забыть об измене.
6. **Не учиняйте разборок сопернице,** как бы этого ни хотелось! Ни по телефону, ни лично. Она перескажет беседу вашему мужу, и тогда не избежать новых выяснений отношений.

Тест для дам

А не поглупеть ли?

ПОЧЕМУ ДУРЫ ЛЕГКО НАХОДЯТ ЛИЧНОЕ СЧАСТЬЕ? А НЕ ПОГЛУПЕТЬ ЛИ И ВАМ?

1. Вы никогда не поедете с ночевкой к друзьям на дачу, если утром вам рано вставать на работу.
2. Когда мужчина ругает вас за невымытую посуду, чувствуете себя виноватой.
3. В споре вы не успокоитесь, пока не победите.
4. Как бы ни привлекал вас мужчина, вы никогда первая не бросите на него заинтересованного взгляда.
5. Прежде чем согласиться на свидание, должны убедиться, что кандидат идеально вам подходит.
6. Вы судите о мужчине в первую очередь по количеству прочитанных им книг.
7. Вы не любите рисковать и, если шанс совершить ошибку велик, предпочтете ничего не делать.
8. Вас раздражают недостаточно интеллектуальные хобби мужчины — вроде футбола или коллекционирования пивных банок.
9. Оправдываете недостатки мужчины тем, что и сами не ангел.
10. Склонны промолчать, если мужчина вам грубит, но позже, при расставании, выскажете ему все, что накопилось у вас за эти годы.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если более чем на половину вопросов теста ответили утвердительно, то горе от ума — это ваша болезнь. Всерьез задумайтесь о том, что ум и интеллект начинают мешать вашему счастью. Вспомните монолог Клары Новиковой: «Это какой же надо быть дурой, чтобы быть умной! И какой же надо быть умной, чтобы быть дурой!» Примите эти слова как руководство к действию.

Стихи наших читателей

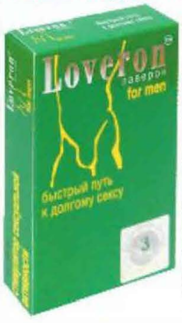
ЗЛО С ДОБРОМ, СМОТРИ, НЕ ПЕРЕПУТАЙ...

В этой жизни мы с тобой
проездом —
Постарайся и не наследи,
Не сходи в пути ты у разъездов,
Время даром ты не проводи.
Пока молод — береги здоровье,
Побывай в красивых городах,
Полюбуйся лесом
и полей раздольем
И послушай эхо, что живет
в горах.
Жизнь не бесконечна, не спеши
и помни:
По пустому делу себя
не распыляй.
Слышишь? Церковь звонит,
Всем живым напомнит:
Зря по белу свету без дела
не гуляй!
Дорожи ты каждою минутой,
Добрым делом день свой начинай,
Зло с добром, смотри,
не перепутай,
А рассвет с надеждою встречай!

Наталья Ивановна Апанович, Волгодонск, Ростовская обл.

LOVERON FOR MEN®

«ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН» (500 МГ) – БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ



Считается, что способность сохранять мужскую силу до преклонного возраста передается на генетическом уровне. Но если верить статистике, гены все больше подводят человечество: по данным ВОЗ, 40% мужчин, не достигших еще и 40 лет, страдают от проблем с потенцией.

Ухудшающаяся экология, стрессы, а также прогрессирующие сердечно-сосудистые, неврологические, эндокринные заболевания – всех причин, влияющих на этот процесс, и не перечислить. Что может противопоставить этому современная медицина? Есть ли средства, способные вернуть сильному полу заложенный в него природой потенциал, такие, чтобы действовали быстро, эффективно и не имели побочных эффектов, то есть были максимально безопасными? Существует множество лекарственных трав, издавна применяющихся целителями разных стран для мужчин. Природа сама подсказывает выход из положения. К таким травам относятся цистанхе солончаковая, дереза китайская, астрагал приподнимающийся, баросма березовая и другие.

В состав таблеток «Лаверон для мужчин» (500 мг) входят лекарственные травы, способствующие улучшению потенции. Препарат не оказывает побочного действия на сердечно-сосудистую систему и зрение. Совместим с алкоголем.

Действие «Лаверон для мужчин» (500 мг) начинается через 40-60 минут после приема и сохраняется на протяжении 6-8 часов. Выпускается в таблетках, по 1 и 3 таблетки в упаковке.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

СВОБОДНЫЙ ОТПУСК. АПТЕЧНЫЕ СПРАВОЧНЫЕ:

Справочная по Москве: 8 (985) 643-39-19, 8 (495) 644-48-78.
Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru

Барнаул (3852) 52-72-66; Воронеж (473) 253-23-08; Астрахань (8512) 63-06-30; Киров (8332) 62-07-75; Красноярск (391) 227-11-77; Краснодар (861) 274-58-88; Москва (495) 529-10-63, (495) 661-77-61; Мурманск (8152) 47-41-57; Новосибирск (383) 201-13-13; Омск (3812) 94-90-91; Пермь (342) 261-51-12; Пенза (8412) 59-14-01; Тверь (4822) 43-07-77; Череповец (8202) 25-29-60; Ростов-на-Дону (863) 290-35-05; Саратов (8452) 67-17-30; Ставрополь (8652) 73-75-29; Казань (843) 273-70-03; Чебоксары (8352) 57-45-03; Волгоград (8442) 24-14-03; Екатеринбург (343) 214-46-46; Йошкар-Ола (8362) 41-28-71; Саранск (8342) 23-02-83; Волгоград (800) 100-02-11; Ижевск (3412) 42-37-51.

Не является лекарством БАД СГР №77.99.23.3.У.721.2.10 от 11.02.2010. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА С 28

LOVERON FOR MEN
ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)

Стимулятор сексуальной активности!

При заказе 2 упаковок Loveron №3 духи с феромонами В ПОДАРОК*

ВНИМАНИЕ! Спецпредложение для читателей

* Акция действует до 01.06.2012.

Отправьте нужное количество препарата в свое ... по адресу:
123317, Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.

Я ЗАКАЗЫВАЮ:
упаковка Лаверон №1 (1 табл.).......шт.
упаковка Лаверон №3 (3 табл.).......шт.

Рекомендованная цена:
Лаверон №1 (1 табл.) – 455 рублей;
Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 рублей.

Отрезать по линии.

ИП Махцев Кантемир Хаджиганиевич

Надоела ручная стирка?
С ультразвуковой стиральной машинкой «Золушка» вы забудете об утомительной стирке вручную. «Золушка» не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, не шумит и **не требует водопровода!**
Незаменима для тех, у кого болят руки после стирки.
Приобретите «Золушку» и получите **гарантию на 18 месяцев!**
20 Вт, 200 гр. Пр-во: Россия. Срок службы 10 лет.
Цена: 1640 руб. за 1 шт., 1540 руб. от 2 шт.
Новинка! «Золушка-Стерео» с двумя излучателями за 1840 руб.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?
Чудо-наседка обеспечит: · естественную вентиляцию и увлажнение; · **автоматический переворот яиц** (каждый час); · оптимальную температуру.
В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. Гарантия 12 мес.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.

Пр-во Россия. Срок службы 10 лет.

Слышать всё!
Проблемы со слухом решит усилитель звука Кибер Ухо. С ним вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 15 м!** Звуки передаются без искажений.
А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.
Подарите себе хороший слух!
Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен. Пр-во Россия. Работает от батареек.
Цена – 1530 руб.

Чудо-печь Используется МЧС!
Не зависеть от центрального отопления поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине. С ней Вы: · **быстро обогреете** дом, склад, стройку (50 м² за 1,5 ч.); · разогреете еду.
Вытяжка не нужна, достаточно форточки! Заправка через 10-12 ч.
Согрейтесь с чудо-печью!
2,5 кВт; 6 кг; 37х42х32 см; гарантия 3 года; срок службы 7 лет. Пр-во: Россия
Цена – 2800 руб.; от 2 шт. – 2690 руб. за шт!

Как избавиться от храпа?
Поможет уникальный аппарат «Экстра-лор». С ним вы: · **уже через 15-20 дней не будете храпеть и скрежетать зубами;** · перестанете бояться остановки дыхания во сне; · избавитесь от скачков давления, головной боли и усталости.
Избавьте себя и своих близких от храпа!
Пр-во: Россия. Срок службы 1,5 года.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ.
Рег. №ФСР 2008/02110 от 26.02.08
Цена – 1500 руб.

«Чудо»-помощь на кухне!
В уникальной электропечи «Чудо» вы: · будете не только **жарить**, но и **варить** (3,5 л), и **печь** вкусные пирожки и торты; · сможете использовать её как электроплитку (тен в крышке); · сэкономите расходы на электроэнергию (можно готовить два блюда одновременно); · получите четыре устройства в одном!
Используйте «Чудо» на все сто дома и на даче!
0,5 кВт. Гарантия 2 года. Срок службы 6 лет. Пр-во Россия.
Цена – 1900 руб.

МИР комфорта
Отправка заказов в течение 4 дней!

Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: **8-800-2000-820** (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24
610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара. Конфиденциальность доставки гарантирована! **Гарантия качества!**
Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей»)
Доставка по Центральной России и обработка заказов бесплатно! @ www.mir-comf.ru
РЕКЛАМА С 25 ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г. Киров, ул. Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован! реклама

Учимся жить в мире

Невестка и свекровь

Советы молодым невесткам, желающим поддерживать со свекровью хорошие отношения

* Узнайте день рождения своей свекрови. Напоминайте мужу, чтобы в этот день он дарил ей цветы и подарок.

* Поощряйте общение по электронной почте. Это удобно, так как оно будет кратким и приятным.

* Предложите свекрови помощь, если узнаете, что она нуждается в какой-то услуге. Это покажет, что вы беспокоитесь о ней и вас что-то может объединить. Например, распечатайте электронный билет, вызовите ей специалиста по автосервису, помогите собраться в путешествие.

* Если вы бываете в разных городах и странах, не забывайте привозить оттуда маленькие сувениры. Тогда свекровь будет думать, что вы помните о ней даже во время отдыха.

Советы для свекрови

* Помните, что у ваших детей своя жизнь. Не навязывайте себя слишком часто. Если хотите увидеться, позвоните и спросите, когда они для вас свободны.

* Проявляйте гибкость и понимание. Например, если дети отказываются от встречи в Рождество, наслаждайтесь их компанией в сочельник. Если невестка просит вас вести себя иначе, мягко поинтересуйтесь почему. Обсуждать всегда лучше, чем молчать или защищаться.

* Будьте терпеливы, даже если испытываете враждебность, недоверие к своей невестке.

* Выстраивайте хорошие отношения со своей невесткой, не реагируйте на пренебрежение к себе слишком эмоционально.

* Подписывайте договор, если даете в долг своей невестке крупную сумму или, наоборот, занимаете деньги у нее. Это позволит избежать лишних недоразумений.

Пригодится

■ УВИДЕТЬ ВО СНЕ ГОЛУБЕЙ — К СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ.

■ ПОЙМАТЬ ВО СНЕ ГОЛУБКУ — ХОЛОСТОМУ ЖЕНИТЬСЯ, А ЖЕНАТОМУ ЗНАМЕНУЕТ РОЖДЕНИЕ ДОЧЕРИ.

■ ПОЙМАТЬ ГОЛУБЯ — ДЕВУШКЕ СКОРОЕ ЗАМУЖЕСТВО, А ЗАМУЖНЕЙ ЖЕНЩИНЕ РОЖДЕНИЕ СЫНА.

■ УБИТЬ ГОЛУБЯ — ПРЕДВЕЩАЕТ НЕМИНУЕМУЮ ССОРУ С КЕМ-НИБУДЬ ИЗ БЛИЗКИХ ДРУЗЕЙ.

ПСОРИАЗ МОЖЕТ ОТСТУПИТЬ

Уникальный негормональный крем «ПСОРИКОН» с добавлением лекарственных трав и масел. Действует одновременно изнутри и снаружи. Отличные результаты. Высылаем наложенным платежом.
При единовременном заказе 4 комплектов 5-й бесплатно.
Крем 100 г – 250 руб., фитосбор 50 г – 50 руб. РЕКЛАМА С 30

Заявки направлять: **445027, г. Тольятти, а/я 1175, «Товары для здоровья» или по т. 8 (8482) 22-60-72, e-mail: rcp2007@yandex.ru**

ООО «Рецепты природы» г. Тольятти, ул. Революционная, 50/40. СС РРОСС RU АЕ 56.Н13863 от 26.03.10 г. Косметическое средство. Не является лекарством. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. ОГРН 1086320013982

Европейская клиника “Сиена-Мед”
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО СКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ.
РЕКЛАМА С 29

Справка

О неразборчивом почерке медработников ходит немало анекдотов. Из-за таких вот каракулей вышел забавный случай с моим братом Алексеем, когда мы еще учились в школе. Кто в детстве не мечтал заболеть? Так и Лешка, едва только в горле запершило, помчался в амбулаторию — «болеть». Прошла неделя — кашля нет, и брату выдали на руки справку. Документ на руках, время — первый урок вот-вот начнется, а брат и ухом не ведет, лежит себе мультик смотрит.

— Лешка, — говорю, — ты в школу думаешь собираться?

— Нет, — отвечает, — мне написали еще дома сидеть.

— Как это? Ведь тебе справку дали уже!

На что Лешка, оскорбленный моим неверием, подает мне листок и говорит:

— На, читай, видишь — написано: «Сиравно дома»...

Я хохотала до слез, читая стандартную фразу: «Справка дана...»

Мария Филатова, с. Новозаведенное, Ставропольский край

Традиция

История эта случилась на старый Новый год. Праздновали на удивление тихо. Все гости вовремя разошлись по домам. Ни один не спал лицом в салате!

«Взрослеем, что ли?» — подумалось.

Пошел спать, спустя пару часов проснулся. Захотелось минералки. Захожу в комнату, где праздновали, там передо мной открывается живописнейшая сцена!

На разгромленном столе, с перемазанной различными яствами мордой, прямо в тарелке с рыбным салатом дрыхнет кот, обожравшийся до коматозного состояния! Сразу стало легче на душе. Хоть одно живое существо в нашей семье сохраняет верность традициям!

Олег Т., Серпухов

Байки из жизни

Чтобы после поедания бутерброда с колбасой в ваш организм попало мясо, колбасу надо класть не на кусок хлеба, а на кусок мяса.

Вжик!

Зимой это было. Стояли морозы под тридцать. Жена собиралась уже ехать на работу общественным транспортом — машина-то, мол, твоя все равно не заведется.

«Нет, — говорю, — собирайся, сейчас поедем». Выходим, садимся в машину. На лице жены отчетливо читается: «Ну-ну... Все равно не заведешься». Поворачиваю ключ — и сразу раздается довольное урчание мотора.

Я торжествующе говорю:

— Видишь! Вот для этого и нужно на машину тратить деньги. Чтобы она — вжик — и завелась!

Жена помолчала, потом говорит:

— Слушай, если ты и на меня будешь тратить столько денег, то я тоже буду «вжик — и завелась»!

Владимир Л., Ставрополь

Рассказики

На приеме у психиатра: «Доктор, я колокол: бом! бом! бом!» Доктор: «Вот вам пилюли, придете через неделю». Через неделю: «Ну как?» — «Уже лучше, доктор! Теперь я маленький колокольчик: тили-тили-тили!»

***

Женщина звонит диетологу: «Доктор, мне кажется, у меня лишний вес». — «Почему вы так решили?» — «Да вот, купила сегодня говорящие весы, взвесилась на них». — «И что же они вам сказали?» — «Они сказали: «По одному, пожалуйста».

Как у носорога

У нас на заводе со мной в одной бригаде работает молодой парень — весельчак и балагур Николай. И большой бабник. Любит он иногда «прихворнуть» и сбегать в медпункт с сестричками пофлиртовать.

Но как-то раз прихватил его не на шутку радикулит. Скрючившись, побрел Коля к врачу. Я, как человек отзывчивый и сердобольный, вызвался его сопровождать, а то не дай бог запнется и расколбасит себе еще голову. Довел болезного до медпункта и жду, вдруг его еще и обратно тащить придется.

Назначили Николаю электрофорез, в физкабинете уложили на стол кверху пятой точкой, медсестра начала обкладывать ему поясницу тряпочками и электродами.

— Сейчас я буду крутить вариатор, должно защипать. Как защиплет — скажешь, — скомандовала.

— Угу, — кивнул Колька.

— Ну как, щиплет?

— Не-а... — говорит Колька, а сам к медсестре ручки свои шаловливые тянет.

— А сейчас? — увернувается от него медсестра.

— Да ничего я не чую!

— Не может быть, я на полную уже подала! У тебя кожа как у носорога!

— И не только кожа! — гордо отвечает Николай.

— Ой, — удивленно сказала медсестра, — да тут проводок отошел!!!

— А-а-а-а-а-а-а-а!!! — на всю ивановскую заорал Колька, включил вторую космическую и как сайгак сиганул с кушетки.

Что бы вы думали? Сразу выздоровел! В медпункт больше не бегает.

Евгений М., Рязань

Пожалуйте на чай!

КУРСАНТ ВОЕННОГО УЧИЛИЩА САНЯ НОВИКОВ ПРОВИНИЛСЯ...

И командир роты майор Мухамедшин решил наказать нарушителя по всей строгости. Вызвал Новикова в кабинет и отдал приказ:

— Товарищ курсант, сейчас вы пойдете в туалет и отдраите писсуары. Да так, чтобы из них можно было чай пить!

С юмором майор оказался. Только Новикову было не до смеха. В ту пору не ломились полки магазинов от всяческих замороских средств, помогающих поддерживать сантехнические приборы в идеальной чистоте. Пришлось Сане вооружиться тряпкой и найденной в тумбочке щеточкой для чистки бляхи. Короче, через пару часов усердной работы писсуары блестели. В дверь ротной канцелярии постучали.

— Войдите! — ротный оторвался от бумаг.

На пороге стоял Новиков. Если честно, то офицер уже и забыл, куда и зачем направил этого курсанта — других, более важных вопросов хватало. А Новиков с порога:

— Товарищ майор, можете идти!

— Куда? — спросил Мухамедшин.

Саня тоже оказался юморным:

— Чай пить!..

Чем больше смотришь в честные глаза, тем труднее оторвать взгляд от зеркала.

Ответы на задания со стр. 20.

«СМОТРИ В ОБА!»
Ответ: фигуры 2, 3.

«БАБА С ВОЗУ»

Щ	У	П				Т	У	Я	
У	Л	Е	Й			Т	А	Й	М
Р	О	П	О	Т		К	А	Й	М	А
	В	Е	Т	О		У	Р	Н	А
		Л	А	Л		Б	О	А	
	Д	О	К		В	А	Р		
Д	И	В	О		Я	Р	У	С	
Ч	У	Л	А	Н		З	А	К	А	Л
У	Д	Е	Л			Б	А	Б	А
Б	А	Р					В	О	З

«ЧТО ПОЛОЖИШЬ, ТО ВОЗЬМЁШЬ!»
1.Пиво. 2.Вода. 3.Дары. 4.Рыло. 5.Ложка. 6.Каша. 7.Шапка. 8.Картина. 9.Наука. 10.Капля. 11.Лягушка. 12. Кадило. 13.Лошадка. 14.Караул. 15.Улита. 16.Тарелка. 17.Казна. 18.Наклад. 19. Адам. 20.Амбар. 21.Аршин. 22.Инок. 23.Око. 24.Кошка. 25.Кадушка. 26.Капуста. 27.Татарин. 28.Индейка. 29.Кандалы. 30.Лыко. 31.Корова. 32.Варвара. 33.Раба. 34.Балалайка.

«СОБЕРИ КУСОЧКИ!»

В	И	С	Т
У	Р	О	К
Д	И	В	А
У	С	А	Ч

«НА ВСЕ 100!»
Плантация. Ягуар. Реверс. Сахар. Рыдван. Нувориш. Штурвал. Лангуст. Турне. Евнух. Хирург. Гарнир. Равиоли. Игуана. Алькова. Вилок. Кольцо. Одеколон. Наркоз.

СУДОКУ

3	2	7	8	6	4	9	5	1
1	9	5	2	7	3	8	4	6
6	8	4	9	5	1	3	7	2
4	5	8	3	9	2	1	6	7
9	7	1	6	4	8	5	2	3
2	6	3	7	1	5	4	8	9
5	4	2	1	3	6	7	9	8
7	1	6	5	8	9	2	3	4
8	3	9	4	2	7	6	1	5

9	2	1	8	6	4	3	7	5
6	4	8	7	5	3	1	9	2
7	3	5	1	2	9	8	6	4
5	9	6	3	1	7	2	4	8
3	7	4	9	8	2	6	5	1
1	8	2	6	4	5	7	3	9
2	5	7	4	3	8	9	1	6
4	1	3	2	9	6	5	8	7
8	6	9	5	7	1	4	2	3

Как вернуть любовь мужа?

Юля с детства была полненькой. Всю жизнь пыталась похудеть, но безрезультатно. Природа брала свое, и вес постоянно прибавлялся.

Особенно резко Юля поправилась после рождения дочки. Тогда вес зашкалил уже за 90 кг. Стали мучить давление и отеки, одышка. Беспокоили суставы ног и поясница. Даже подняться домой на 3-й этаж для Юли было ежедневной пыткой.

Тут же начались проблемы с мужем. Постоянные склоки и ссоры. Перестал проявлять любовь и желание. Этого следовало ожидать, потому что подобная участь характерна для многих женщин. К сожалению, современные мужчины не хотят мириться с недостатками своих жен.

«Я этого так не оставлю, я снова хочу быть стройной, красивой и сексуальной», – повторяла Юля. Она покупала всевозможные средства для похудения, сидела на диетах, делала зарядку. Но каждый раз, вставая на весы, убеждалась, что набирает еще больше. Тут же слезы градом, депрессия и лучшее лекарство – заесть свое горе плотным ужином.

Однажды к ней в гости приехала сестра Татьяна, которая совсем недавно весила 112 кг. Юля не узнала сестру, та предстала перед ней стройной молодой девушкой. Первый вопрос Юли был: «Как?» Красавица Татьяна, безумно счастливая, рассказала о натуральных скипидарных ваннах «Скипофит» от НИИ натуротерапии, благодаря которым она так преобразилась. «Скипофит» – это натуральные скипидарные ванны из сосновой живицы и 21 экстракта целебных трав, которые стимулируют обмен веществ и активно расщепляют жировые отложения. Способствуют восстановлению суставов и выведению шлаков и токсинов.

На следующий же день, опьяненная счастьем и надеждой, Юля побежала покупать ванны «Скипофит». В тот же вечер приняла первую ванну. Ощущения были потрясающими! Ароматная ванна, нежное покалывание по всему телу. Всю ночь Юля проспала как младенец.

«Скипофит» расщепляет жировые отложения, способствует эффективному похудению.

Скипидарная ванна стала постоянным вечерним ритуалом. Легкость во всем теле, прилив сил, хорошее настроение, а кожа превратилась в бархат, это было настолько очевидно, что муж стал проявлять внимание и, каждый раз проходя мимо, нежно поглаживал ее.

После этого Юля изо всех сил старалась делать ванны строго через день и никогда их не пропускать.

Она долго не подходила к весам, встала на них лишь в тот день, когда вдруг поняла, что джинсы просто не держатся на поясе.

Чудо! Семь килограммов исчезло! Они ушли, и все боли в спине и суставах ушли, которые мучили ее долгое время. Тело подтянулось, от целлюлита и следа не осталось.

Дальше - больше. Юля даже подсчитала, что в неделю она в среднем становилась на 1 кг легче.

К годовщине свадьбы Юля уже похудела на 17 кг. Обтягивающее платье, стройный стан, молодое тело, красивая ровная кожа... Муж в восторге и безумно счастлив видеть свою любимую Юлечку такой очаровательной девушкой. Снова море цветов, любви и бессонных ночей.

Теперь Юля снова счастлива, красива и любима, и все это благодаря ваннам «Скипофит», которые быстро вернули ей прежнюю стройную фигуру и счастье в семье.

ООО «ИсмаГрупп», ОГРН 1087746118613, 125363, г. Москва, ул. Фабрициуса, д.11

РЕКЛАМА С 27

Скипофит®

Скидки до 30%

только при заказе по тел:
8-800-700-03-36
*акция действует до 30.04.12
звонок бесплатный по всей России

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: в сети аптек
«Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65;
«Самсон-Фарма» – т. 994-48-88;
«Горздрав» – т. 773-89-41.
«А5» – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-65-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж – (4732) 52-63-83;
Иркутск – (3952) 202-872, 907-711;
Якутск – (4112) 21-4547;
Уфа – (347) 252-4345.

Косметическое средство   Не является лекарством.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РАССКАЗИКИ

Одесский дворик. «Тетя Роза, а шо это ваша Циля так долго не выходит замуж?» — «Так никто ж не берет». — «А вы таки у всех спросили?»

***

Старый еврей приходит к соседу и говорит: «Абрам! Я серьезно настроен поговорить о твоих родных!» — «Ну таки говори, Мойша». — «Я конкретно хочу поговорить о твоей маме!» — «Ну таки говори, Мойша!» — «Абрам! Твою мать! Ты когда таки вернешь мне долг в двести долларов?»

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ НА АБОНЕНТСКИЙ ЯЩИК, ДОСТАТОЧНО УКАЗАТЬ НА КОНВЕРТЕ ИНИЦИАЛЫ И ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ.

■ ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ УКАЗЫВАТЬ ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО.

Ждём писем!

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы всех писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Спасибо всем, кто откликнулся! Низкий поклон вам от всех читателей «Айболита» — больных и здоровых!

**Главный редактор
Галина Николаевна
Воробьева**

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем и когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Баба с возу

Дополните фигуры недостающими буквами таким образом, чтобы слева направо и сверху вниз читались слова. Слова не должны повторяться.

Составила Елена Короткова

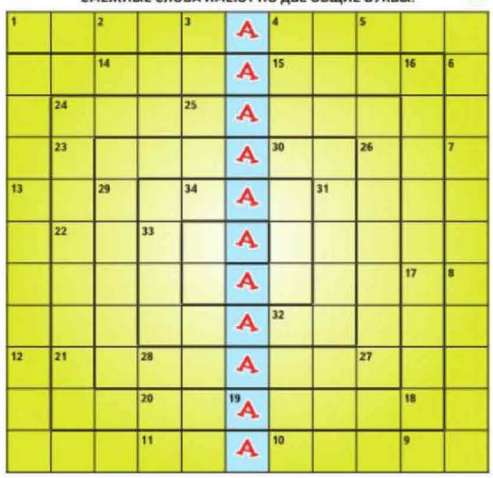
Забавные факты

- У бегемота розовое молоко.
- Крысы смеются от щекотки.
- В Швейцарии запрещено смывать воду в туалете после 10 часов вечера.
- Любители сыра не видят во сне кошмаров. Содержащаяся в сыре аминокислота триптофан уменьшает стресс и способствует нормальному сну.
- Тараканы существуют на Земле 250 миллионов лет и с тех пор не подверглись никаким эволюционным переменам.
- В австралийской реке Аллигатор никогда не жили крокодилы.
- Чтобы на дубе выросли желуди, ему должно исполниться как минимум 50 лет.
- Грязный снег тает быстрее, чем чистый.
- Ханс Кристиан Андерсен не мог грамотно написать практически ни одного слова.

Чайнворд

Что положишь, то возьмёшь!

СМЕЖНЫЕ СЛОВА ИМЕЮТ ПО ДВЕ ОБЩИЕ БУКВЫ.



1.В праздник и у воробья... **2.**Беда — что с гор... **3.**...и мудрых ослепляют. **4.**Есть в горшке молоко, да... коротко. **5.**Первому гостю первое место и красная... **6.**Сапожки под скрипом, а... без масла. **7.**То не пьян еще, коли... на голове. **8.**Поглядеть... а послушать — животина. **9.**...не пиво, в рот не вольешь. **10.**...камень долбит. **11.**В своем болоте и... поет. **12.**Что не мило, то полу в... **13.**...быстра, а от хвоста не уйдет. **14.**Немой... закричал, безногий на пожар побежал. **15.**...едет, когда-то будет. **16.**Земля... что положишь, то и возьмешь. **17.**...воюет, а сума горюет. **18.**И малый подарок не... **19.**...плотию наделил, Ева — грехом. **20.**Ключи в кармане, а... сгорел. **21.**...на кафтан да два на заплаты. **22.**Радостен бес, что отпущен... в лес. **23.**Завистливое... видит далеко. **24.**...скребет на свой хребет. **25.**Была бы мука да... а по воду и сам схожу. **26.**...не пуста, сама летит во уста. **27.**Видел... во сне кисель, да ложки не было, лег спать с ложкой — не видал киселя. **28.**Жизнь — копейка, судьба... **29.**Отвага мед пьет и... трет. **30.**Не всякое... в строку. **31.**Была жена, да... сожрала, да кабы не стог сена, самого бы съела. **32.**...мне тетка, а правда сестра. **33.**Сама себя... бьет, коли не чисто жнет. **34.**Что мне соха — была б...

Составил Евгений Горячук

Смотри в оба!

НАЙДИТЕ ДВЕ ОДИНАКОВЫЕ ФИГУРЫ

Головоломка

Собери кусочки!

ВПИСАВ ПРАВИЛЬНО 8 ФРАГМЕНТОВ В КВАДРАТ, ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОЧИТАТЬ 4 ПАРЫ СЛОВ — ПО ГОРИЗОНТАЛИ И ПО ВЕРТИКАЛИ.

Составила Елена Короткова

Судоку

ЗАПОЛНИТЕ ПУСТЫЕ КЛЕТКИ ЦИФРАМИ ОТ 1 ДО 9, НО ТАК, ЧТОБЫ В ЛЮБОЙ СТРОКЕ ПО ГОРИЗОНТАЛИ И ПО ВЕРТИКАЛИ И В КАЖДОМ ИЗ ДЕВЯТИ БЛОКОВ, ОТДЕЛЕННЫХ ЖИРНЫМИ ЛИНИЯМИ, НЕ БЫЛО ДВУХ ОДИНАКОВЫХ ЦИФР. УДАЧИ!

Составила Галина Петренко

1

3	2						5	1
1								6
			9	5	1			
		8				1		
		1				5		
		3				4		
			1	3	6			
7								4
8	3						1	5

2

9		1		6		3		5
6		8		5		1		2
7		5		2		8		4
	9		3		7		4	
	7		9		2		5	
	8		6		5		3	
2		7		3		9		6
4		3		9		5		7
8		9		7		4		3

Жизнь — как поезд: встанешь у неё на пути — раздавит, отойдешь чуть в сторону — пронесётся мимо.

Чайнворд

Навсе100!

1-9.Чайное угодье. **9-13.** Хищное авто. **13-18.** Обратная сторона медали. **18-22.**Рафинад. **22-27.**Дорожная карета. **27-33.**Богач. **33-39.**Руль лайнера. **39-45.**Рак-гигант. **45-49.**Путешествие артистов. **49-53.** Слуга при гареме. **53-58.**Врач со скальпелем. **58-63.**Овощи к мясу. **63-69.**Пельмешки по-итальянски. **69-74.**Древесная ящерица. **74-79.**Спальня в нише. **79-83.**Кочан. **83-88.**Атрибут брака. **88-95.**Мужской парфюм. **95-100.** Медицинская дурь.

Составила Галина Петренко

Анекдот

Пожилая женщина спускается во двор к соседкам-бабулькам: «Поздравьте меня, я стала бабушкой». — «Так, иди сюда, гражданочка, припади на колено. Клятва: клянешься ли ты ходить каждое утро в больницу и барагозить?» — «Клянусь!» — «Клянешься ли ты произносить «Сталина на вас нет!» не реже чем 7 раз в день?» — «Клянусь!» — «Властью, данной мне Пенсионным фондом Российской Федерации, нарекаю тебя бабушкой! Целуй проездной, старая...»

СТАНЬТЕ СЧАСТЛИВЫМ ОБЛАДАТЕЛЕМ

1 000 000* РУБЛЕЙ

ЗАДАНИЕ: РАССТАВЬТЕ БУКВЫ В НУЖНОМ ПОРЯДКЕ И ОТГАДАЙТЕ ИЗВЕСТНУЮ ПОСЛОВИЦУ

Р	А	С	Й	Т	Ы		Р	Д	У	Г
Л	Ч	У	Е	Ш		В	О	Н	Х	Ы
			У	Х	Д	В				

Код акции: 03.7365.68.87.1

ВСЕМ УЧАСТНИКАМ – УНИКАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОТ «НА ДОМ»

ВЫ ОТГАДАЛИ?

НЕ ТЕРЯЯ НИ МИНУТЫ, ПОЗВОНИТЕ НАМ И СООБЩИТЕ ВАШ ОТВЕТ

ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС ПО БЕСПЛАТНОЙ ЛИНИИ

На правах рекламы

8 800 100 00 36

или зарегистрируйте свое участие на сайте www.1000prizov.ru

ОТВЕТИВ БЫСТРО, ВЫ МОЖЕТЕ ТАКЖЕ ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕМИЮ В РАЗМЕРЕ

50 000 РУБЛЕЙ!*

* УСЛОВИЯ АКЦИИ. МАРКЕТИНГОВАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» С 1.02.12 ПО 31.05.12 С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ 1 000 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ, ЛОТЕРЕЕЙ ИЛИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАЗГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННУЮ ПОСЛОВИЦУ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ И ПОЛУЧИВШИЕ РАССЫЛКУ ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ, А ТАКЖЕ СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ ПРИЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 1 000 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ ПЕРВЫМИ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕМИИ В РАЗМЕРЕ 50 000 РУБЛЕЙ (ОБЛАДАТЕЛЬ ПРЕМИИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДАТОЙ ЗАКАЗА В ФИЛИАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ ИЗ ЧИСЛА КЛИЕНТОВ УКАЗАННЫХ ТОВАРНЫХ ГРУПП, СДЕЛАВШИХ СВОИ ЗАКАЗЫ ПЕРВЫМИ). ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИЛИАЛЕ АКЦИИ 31.05.12 НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. ПРИ УСЛОВИИ ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА УЧАСТНИКИ АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ СЮРПРИЗ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА (КОЛИЧЕСТВО СЮРПРИЗОВ СООТВЕТСТВУЕТ КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ). УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 28.05.12 ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ. ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА. ВЫСЫЛАЕМОМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ПРИСЛАВШИМ СВОИ ОТВЕТЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМИ УСЛОВИЯМИ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ПРОДАВЕЦ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057748021115. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (800) 100-00-36.

РЕКЛАМА | 18

Бог в помощь

Икона святого царевича Дмитрия

ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ И ВОСПАЛЕНИЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА.

МОЛИТВА

«О святый мучениче, благоверный царевичу и княже Димитрие! Яко агнец незлобив от раба заколенный, венцем царским от Господа венчался еси, и сын царев был, мученик непобедим явился еси, и вместо земных и тленных на Небеси нетленное восприял еси. И ныне предстоя в радости Святей Троице, посещай творящия верно твою светоносную память, соблюдай отечествие твое и град твой невредим, тому бо еси утверждение, утверди православных жительство в мире глубоце, междоусобную брань укроти, и вся полезная даруй всегда людем твоим молитвами твоими, да верою и любовию вопием ти: радуйся, святе Димитрие, верных людей теплый заступниче и прибежище и земли Российския украшение. Аминь».

Публикуется по просьбе И. П. Косенко из Ульяновска

ВСЕ БАБУШКИ УВЕРЕНЫ: ВНУКИ ДОЛЖНЫ ВСТАВАТЬ ИЗ-ЗА СТОЛА НЕ ПОЛУГОЛОДНЫМИ, А ПОЛУЖИВЫМИ.

Защищаемся от сглаза

КОГДА вы едете в автобусе, соблюдайте осторожность: если сидите, обязательно скрещивайте ноги и руки. Человек в такой позе закрыт для порчи.

ЕСЛИ заметите, что кто-то пристально на вас смотрит, мысленно повторяйте: «Чур», «Не тронь», «Соль тебе в глаза, соль тебе на язык, все свое возьми себе!».

ЧТОБЫ снять сглаз с ребенка, положите в чашку с холодной водой зажженные поочередно 3 спички, прочтите молитву «Отче наш» и умывайте малыша по часовой стрелке. Затем вытрите лицо ребенка изнаночной стороной материнской ночной сорочки.

ЧТОБЫ защититься от порчи, читайте по вечерам такую молитву в течение 10 минут. «Господи Иисусе Христе, изгони из раба Божия (имя) темную, демоническую силу, очисти тело мое, Иисусе, и мою душу, освяти мое тело, освяти мою душу, защити меня, Господи, от воздействия темных, нечистых демонических сил. Аминь».

НИКОГДА не пейте из недопитых стаканов и бутылок, если не уверены, что человек, пивший из них раньше, не держит на вас зла.

Жуть!

«Жалеют» стариков...

65-летняя жительница Индии Маариямма ушла из родной деревни, чтобы избежать ритуального убийства, которое практикуется беднейшими обитателями этого региона.

Там отправляют на тот свет пожилых и неизлечимо больных людей. Кощунственное убийство по традиции совершают дети или внуки стариков и других страдальцев. Делается это, во-первых, чтобы сэкономить деньги, а во-вторых, как знак «милости» к тем, кому осталось мало жить, чтобы не доживали свои дни в крайней нужде и мучительных страданиях. Среди способов умерщвления пожилых людей есть и такой: человеку зажимают нос и безостановочно заливают в горло кокосовое молоко, пока он не захлебнется. Маариямма не осуждает своих детей, собиравшихся сделать с нею это, ведь они не имеют стабильного заработка и вынуждены существовать на гроши. Однако она не захотела повторить судьбу своего парализованного 75-летнего соседа, которого умертвил сын, поэтому и ушла из дома. Она знает, что ее никто не будет искать... Проблему можно было бы решить, если бы власти повысили пенсии или хотя бы начали выплачивать их регулярно.

■ В ВОДАХ МИРОВОГО ОКЕАНА СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШЕ ЗОЛОТА, ЧЕМ БЫЛО ДОБЫТО ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.

■ В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА СТОЛЬКО ХЛОРА, ЧТО ХВАТИЛО БЫ ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ ПЯТИ БАССЕЙНОВ; СТОЛЬКО ФОСФОРА, ЧТО МОЖНО БЫЛО БЫ ИЗГОТОВИТЬ 20 ТЫСЯЧ СПИЧЕЧНЫХ ГОЛОВОК.

Такой случай

Святой Серафим заставил бабушку встать с постели и ходить по росе...

Лет 45 назад я услышала одну историю. Меня еще не было на свете, когда заболела моя прабабушка Пелагея. Она была еще совсем не старой, но успела родить 24 ребенка, правда, все умирали один за другим. В живых осталось четверо, да и те были еще маленькими. Не знаю, чем болела бабушка Пелагея, но она не ела и не пила. Дети плачут, а она бредит, кого-то зовет... Уже начали приходить старушки, решали, где хоронить, говорили, что уже пора звать батюшку. А на улице октябрь, холодно, роса замерзала, трава пожухла. Но однажды утром все проснулись, глянули в окно и ахнули: бабушка, которую собрались было хоронить, в домотканой рубахе ходит возле дома босиком по росе. Потом зашла в хату, никому ничего не сказала, легла в постель. И на второе, и на третье утро бабушка бродила по росе. Потом, ближе к вечеру, подозвала детей и мужа и говорит: «Сварите мне супчику...» Родные удивились: сколько дней ничего не ела и вдруг попросила. Бабуля похлебала супчик и стала рассказывать: «Лежу и чувствую, что умираю. Вдруг на стену упала полоска света. Откуда? Ведь ночь! И тихий скрипучий голос говорит: «Пелагея, вставай и иди! Ходи по росе три зари, не бросай своих деток...» Обернулась — стоит маленького роста старичок, борода белая, с палочкой. Смотрит, улыбается...» Пока бабушка пыталась подняться с постели, он исчез.

...Бабушка дожила до 80 лет. Моя мама сказала, что это был Серафим Саровский. А бабушку Пелагею мы, внуки, очень любили, добрая она была. Я тоже хожу по снегу. Но стала чаще болеть. Может, годы? Храни всех Бог!

Н. А. Шабунина, Липецк

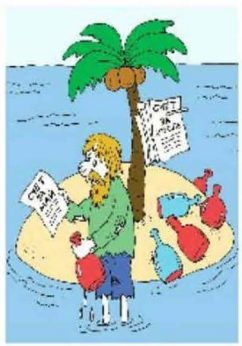
ПРИ ЛЮБЫХ БОЛЕЗНЯХ ЖЕЛАТЕЛЬНО ТАКЖЕ МОЛИТЬСЯ СВЯТОМУ ВЕЛИКОМУЧЕНИКУ ЦЕЛИТЕЛЮ ПАНТЕЛЕЙМОНУ.

Розы воскресли

В православном монастыре проросли семь роз, высохшие за три недели до того.

Божественным вмешательством объясняют священнослужители случившееся в Печорском Скоропослушническом женском монастыре чудо. В течение трех недель возле иконы Божией Матери «Скоропослушница» лежали семь засушенных стебельков роз. И вдруг они необъяснимым образом проклюнулись и дали ростки. Иеромонах Богдан (Долин), священник Скоропослушнического монастыря, отозвался об этом необыкновенном случае так: «Чудо, произошедшее в Печоре, я не могу расценивать иначе, как милость Божию к нам и всем верующим!» После необычного возвращения к жизни засохших роз их немедленно поставили в воду, а вскоре рассадят по территории монастыря с молитвой о том, чтобы они прижились.

САМОЕ ДОРОГОЕ ХОББИ В МИРЕ — САДОВОДСТВО. В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ТРАТИТ НА НЕГО ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ДЕНЕГ, ЧЕМ НА ЯХТЫ И КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЕ АНТИКВАРИАТА.



Незнакомка протянула яичко и сказала: «Отдай матери да прощения попроси...»

Незадолго до Пасхи мы с дочкой поссорились. Она, сказав в мой адрес злые слова, ушла из дома. Месяц я ее не видела, не находила себе места, переживала. К празднику освятила яйца, испекла кулич, как всегда, и думаю: «Кто есть-то теперь будет? Одна я осталась...»

Уснула вся в слезах. И вдруг вижу сон: будто моя Алена идет по дороге от нашей церкви, вниз под горку, прямо мне навстречу. Подходит и говорит: «Прости меня, мама, Христа ради, я так перед тобой виновата!» И протягивает мне пасхальное яичко, крашенное золотым. «Мне, — говорит, — старушка какая-то в храме его дала и велела тебе отдать!»

Проснулась я и сразу почувствовала, что как-то легче стало. А в обед Алена пришла домой. «Мама, — говорит, — мне такой сон ночью приснился, просто места себе не находила!» И рассказала, что снилось ей, будто она в храм пошла, а там к ней старушка подошла какая-то незнакомая и подала золоченое яичко со словами: «Отдай матери да прощения попроси!»

Удивились мы такому чудесному совпадению. А потом я стала расспрашивать, как выглядела та старушка, и по описанию поняла, что это моя прабабушка покойная. Аленушка-то никогда ее не видела, и фотографий в доме не было. Очень набожная была бабушка Матрена и в церкви прислуживала. Вот и решила, видно, наставить праправнучку на путь истинный, яичко дала... Все-таки на Пасху совершаются чудеса!

Екатерина Мякишева, Курская обл.

Ёшкин кот!

● Ученые вычислили, что три гигантских НЛО, длина которых составляет десятки километров, движутся по направлению к Земле. Их скоро можно будет увидеть в телескоп. А приземлятся гигантские НЛО в середине декабря 2012 года.

● Интересный способ сбора бананов придумали жители Французской Полинезии. Один человек сбивает бананы длинным шестом, а второй подставляет спину так, чтобы бананы упали прямо на нее — считается, что это поможет спасти плоды от повреждения. Производственные травмы у сборщиков бананов, увы, не редкость.

● 23-летняя румынка Рифка Станеску — самая молодая бабушка мира. Рифка вышла замуж в 11 лет. Через год она родила дочку Марию, а еще через год — сына Николу. Рифка умоляла Марию не следовать ее примеру и остаться в школе. Но дочь не послушалась и вышла замуж в 10 лет, а вскоре родила сына.

На каждый день

Бабулина наука

Хочу рассказать, чему научила меня бабушка, когда я была еще девчонкой. С дедом бабушка прожила счастливо до 85 лет, их дети выросли здоровыми и умными. Хотя богатым никто не стал, с нищетой тоже не сталкивались. Жили всегда дружно — и с родней, и с чужими людьми. На жизнь не жаловались, но и не бахвалились — следовали первому бабулиному правилу не хвалиться лишний раз.

* Всегда ставьте веник не в кухне или туалете, как сейчас принято, а у порога. И обязательно метелкой вверх, ручкой вниз — так он отпугнет от вашего жилья злые силы. Привяжите к покупному венику несколько веточек полыни — для гигиены и от нечисти.

* Обязательно подметайте от порога, а не к нему — добро из дома не будет уходить.

* Носите при себе и уговорите вашу вторую половинку тоже носить магнитик — тогда вы всегда будете милы друг другу. Кстати, сейчас модно вешать магниты на холодильник — это неправильно: вас все время будет тянуть есть со всеми вытекающими последствиями вроде лишнего веса. Лучше привешивать магнитики возле супружеской постели, на светильник бра или спинку кровати, если она у вас металлическая.

* Если тоскуете по покойному, возьмите земли с его могилы и натрите место под сердцем. Перенести горе станет намного легче.

Серафима Ивановна Наумова, Московская обл.

* Не держите в доме раскрытыми ножницы и нож на столе (прячьте в ящик или ставьте в подставку острием вниз), а то будете часто ссориться.

* Повесьте напротив входной двери маленькое зеркало — оно будет отражать зло, которое захочет проникнуть в дом. Если в дом приходил человек, которому вы не доверяете, обязательно протрите это зеркало соленой водой.

* Никогда не вытирайте стол бумагой (сейчас для этого продают бумажные полотенца) — только салфеткой из ткани, которую чаще стирайте, иначе навлечете безденежье.

* В начале и в конце обеда, на котором присутствуют все члены семьи, живущие в квартире, нужно съесть крошку хлеба с кристалликом соли, тогда семейное счастье вас не оставит.

* Никогда не оставляйте на обеденном столе пустую бутылку или тарелки. Сразу относите их на кухню, к мойке, иначе будете страдать от безденежья.

Ситуация

Если ребёнок плохо прибавляет в весе

Если ваш малыш плохо прибавляет в весе, нужно выкупать ребенка, взять чистое полотенце или пеленку и, обтирая его, приговаривать: «Пеленка на плечико, здоровье да краса пойдите на телеса». После этого нужно вылить воду (лучше в землю, на улице, но можно и в ванну), в которой купался ребенок, и сказать: «Вода в землю, а дитя — в рост».

Авось поможет

Если товар не продаётся без всякой на то причины

Как и многие, кормлюсь торговлей, получаю процент с проданного в палатке товара. И порой случается так, что покупатели вдруг куда-то исчезают — без всякой на то, казалось бы, причины. В таких случаях очень помогает обряд, которому меня научила одна женщина. Он простой и, наверное, пригодится многим продавцам. Если товар не продается, в первую среду любого месяца перед открытием торговли семь раз кряду прочитайте заговор на своем торговом месте. Пока не закончите чтение, ни с кем не разговаривайте, так что лучше прийти пораньше. Вот его слова: «Соломонида бабушка, Христоправушка, Христа мыла, чистой водичкой обливала, полотенчиком покрывала. Соломонида бабушка, Христоправушка, сними, смой, сполощи притки, порчи, подделы, наделы, кривизы, пустоту, нищету с моего дела, с моего товара, с денег серебряных, с денег медных, с денег бумажных, с денег золотых, шуршащих, звенящих. Чтоб они у меня никогда не убывали, а росли и прибывали. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь». Уже полгода читаю этот заговор ежемесячно, как бы для профилактики, и касса пустой не бывает.

М. Н. Яримова, Казань

■ ЧТОБЫ УСКОРИТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ БОЛЬНОГО, НАДО ПОД ЕГО КРОВАТЬ ПОЛОЖИТЬ ПУЧОК СВЕЖЕСРЕЗАННОЙ И ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ КРАПИВЫ.

■ БРОШЕННАЯ В ОГОНЬ КРАПИВА ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ЗЛЫХ СИЛ В ДОМЕ.

■ ЕСЛИ НОСИТЬ КРАПИВУ С СОБОЙ В МЕШОЧКЕ, ОНА ЗАЩИТИТ ОТ ПРОКЛЯТИЯ.

Секретный объект

Стратегический запас товаров и продуктов, которые должна иметь страна на случай войны или глобальной природной катастрофы, хранится на глубине 12 метров в вечной мерзлоте.

Представьте себе холодную пещеру шириной в 10 метров, уходящую на километры вдаль. Тусклый свет, а вдоль стен — штабеля с сахарным песком, консервами и крупами. Подземное хранилище и по совместительству лаборатория находится под зданием Института мерзлотоведения в Якутске. Стены пещеры переливаются кристаллами льда — это вечная мерзлота, земные породы, которые не оттаивали на протяжении 3000 лет. И зимой и летом здесь минус 7°С. Здесь находятся семена различных культур, которые произрастают на территории России. Они будут дремать 200 лет, а потом ученые будущего воспроизведут из них рожь, пшеницу, овес.

Эксперимент по хранению продуктов в вечной мерзлоте начался более века назад. Природный холодильник в вечной мерзлоте обладает уникальными свойствами: он увеличивает срок годности продуктов в 20 раз, а некоторые продукты не портятся вообще. Вход в «закрома родины» напоминает военный объект с бетонным забором и колючей проволокой. Ведь и создавались эти хранилища с учетом возможной атомной войны, природной катастрофы или конца света. Здесь есть все, чтобы у людей, которые будут жить после нас, могли рождаться здоровые дети.

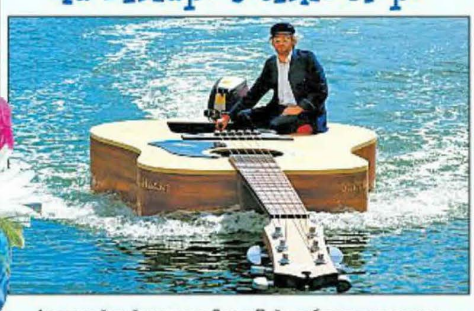
Кстати, самое большое хранилище на случай конца света создано на Шпицбергене и принадлежит Норвегии. Углубленный на 120 метров в скалу гигантский склад способен пережить такие катаклизмы, как ядерная война, глобальное потепление и землетрясение. Там собрана коллекция большинства видов растений Земли.

Это интересно!

Весёлый диванчик

Вероятно, нет на свете такого человека, который ни разу в жизни не играл в увлекательную игру выходного дня под названием «Как стать овощем». Для этой игры не требуется никаких особенных аксессуаров: телевизор, компьютер, вкусности в пределах досягаемости и удобный диван. А чтобы вам было очень здорово притворяться овощем, норвежские дизайнеры создали вот такой необычный и веселый диванчик.

На гитаре в сине море

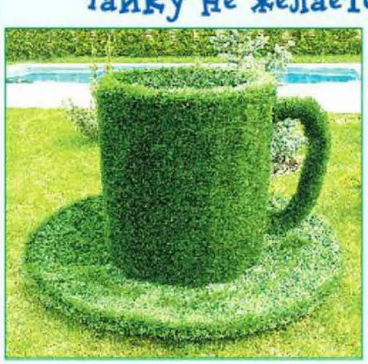


Австралийский музыкант Джош Пайк любит музыку настолько, что даже построил лодку, которая является почти полной копией его собственной гитары. К сожалению, играть на ней нельзя. А вот плавать можно сколько угодно.

И весело, и необычно

Вот такие необычные сумки шьют для модниц со всего света американские дизайнеры. Оригинально, не правда ли?

Чайку не желаете?



Оригинальную чайную пару из травы вырастил на своем дачном участке житель Твери Александр К. На создание чашки с блюдцем у Александра ушло полтора месяца. Чаю из нее, конечно, не попьешь, но водички хлебнуть можно — внутрь вмонтирован миниатюрный фонтанчик.

К Пасхе

Красим яйца по старинке

Чем красить

* Самый распространенный краситель — луковая шелуха.

* Часто используют замороженный шпинат — для получения зеленого цвета, сок свеклы — светлых оттенков красного, кору дуба — бронзового оттенка, сок моркови или цедру апельсина — светло-желтого.

* Золотые яйца получатся, если в 1 л горячей воды добавить 2-3 ст. ложки молотой куркумы, довести до кипения и залить этим раствором вареные яйца на 6-8 часов.

* Розовый цвет дает сок свежей свеклы (ее надо использовать как куркуму).

* Синюю краску дает краснокочанная капуста. Ее шинкуют, заливают на ночь подкисленной водой (на 0,5 л 6 ст. ложек уксуса), затем жидкость процеживают и используют так же, как куркуму.

Как украсить

* Мокрые яйца обваливают в сухом рисе, заворачивают в марлю (концы марли надо плотно завязать ниткой, чтобы рис прилип к яйцу) и варят в луковой шелухе обычным способом. Получаются яйца в крапинку.

* При окрашивании можно обмотать яйца разноцветными нитками, тогда на них получатся интересные разводы.

* Сорвите молодые листики разной формы (например, листики петрушки). Приложите к яйцам эти листики, обмотайте чулком и туго завяжите. Опустите в крепко заваренную луковую шелуху и варите (долго).

* После окрашивания пасхальных яиц для придания блеска нужно протереть их растительным маслом.

Маленькие секреты

* За 1-2 часа до варки поставьте яйца в теплое место.

* В воду для варки добавьте 1 ст. ложку соли.

* Оставьте яйца в растворе до остывания, а на ночь уберите в холодильник.

* Готовые яйца протрите тряпочкой, смоченной в горячем растительном масле.

* Для надписи на яйце используйте кисточку, смоченную в лимонном соке.

Гороскоп с 4 по 17 апреля

Весна: поводов для счастья сколько угодно!

ОВЕН Весна — самое подходящее время, чтобы начать жизнь заново. Сходите, наконец, в бассейн, переставьте мебель в комнате, повесьте новые шторы. Да мало ли поводов радоваться жизни?! Справиться с перепадами давления поможет гороховая каша. Она заодно поможет и сердцу, поскольку в ней много калия. Добавьте в нее моркови и лука — и каша станет еще полезнее.

ТЕЛЕЦ В ближайшее время не избежать напряженных контактов, ссор с домашними, друзьями и родственниками. От таких эмоциональных встрясок можно отупеть. Ближайшие выходные станут неприятными днями. Особенно «порадует» суббота. Вас попробуют втравить в сомнительные рисковые дела. Ни в коем случае не участвуйте в них. Лучше займитесь здоровьем и обратите внимание на сердце, особенно если есть проблемы. Вам поможет инжир: врачи говорят, что лучше съесть две сушеных ягоды инжира, чем одну таблетку валидола.

БЛИЗНЕЦЫ В руки попадет ценная информация, которая поможет восстановить и укрепить здоровье. Именно ее вы, возможно, искали долгие годы. Ну а справиться с болями в суставах помогут компрессы из цикорного корня. 2 ст. ложки корней залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться. Сложенную в несколько слоев марлю смочите в охлажденном настое, приложите к больному месту, сверху положите слой полиэтилена и наложите повязку. Компресс держите 20-30 минут.

РАК Разгорячились? Остыньте! Приходя с работы домой, не выплескивайте плохое настроение на близких. Чтобы успокоиться, намочите в горячей воде махровое полотенце, выжмите его, лягте на диван и накройте лицо полотенцем. Через 10 минут вы расслабитесь, успокоитесь и почувствуете себя лучше.

ЛЕВ Раздайте нуждающимся людям те вещи, которые вы давным-давно не носите. Взамен попросите мелкую монету и положите ее в хрустальную или прозрачную вазу. Это принесет вам удачу, в том числе и денежную. Следите за питанием: каждый день для укрепления организма ешьте салат из зелени, заправленный кефиром, подойдет зеленый лук, кинза, укроп, петрушка.

При диабете

Залейте 1 ст. ложку листьев и цветков яблони стаканом кипятка. Настаивайте час, пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

ДЕВА Не болтайте лишнего: откровенность может выйти боком. И не выбрасывайте старые, на первый взгляд ненужные документы, они понадобятся вам в ближайшее время. Для поддержания себя в форме утром в течение 30 минут после пробуждения старайтесь не произносить ни слова, умойтесь и выпейте стакан прохладной воды. Этот нехитрый ритуал зарядит вас энергией на весь день и поможет сберечь силы.

ВЕСЫ Потерпите, трудный период скоро закончится. Любая проблема рано или поздно останется позади, значит, каждая секунда приближает вас к ее разрешению. Даже самые сильные обиды забываются, а потерям всегда находится замена. В борьбе с бессонницей и нервозностью поможет мед. За пару часов до сна выпейте стакан теплого молока с медом, и сладкие сны вам обеспечены.

СКОРПИОН Вам кажется, будто жизнь — сплошная рутина? О хорошем настроении не может быть и речи? Но ведь дни отличаются друг от друга событиями, погодой, общением с разными людьми. Старайтесь подмечать детали и находить поводы для радости. Тогда будете с удовольствием оглядываться на прошедший день и с оптимизмом смотреть в будущее. Обращайте внимание на сны, постарайтесь запомнить подсказку Морфея и примерить к тому, что происходит в вашей жизни.

СТРЕЛЕЦ Делайте лишь то, к чему лежит душа, и вы обязательно добьетесь успеха. Постарайтесь общаться только с приятными и веселыми людьми. А вот с неудачниками и вечными нытиками избегайте встреч, чтобы не заразиться плохим настроением. Чтобы защититься от него, добавляйте в блюда больше пряностей (майорана, базилика, корицы), сырой репчатый лук. Ежедневно ешьте чернослив, курагу, инжир, грецкие орехи и чеснок, рыбу, от мяса и колбас воздержитесь.

КОЗЕРОГ Умейте ждать, и удача широко вам улыбнется. Не спешите сворачивать с дороги, если вдруг покажется, что впереди выросла стена или разлился океан. В конце концов, через стену можно перелезть, а океан — переплыть. О здоровье. Если вдруг заболит горло, разбейте в стакан с теплой водой куриное яйцо, размешайте и полощите горло 5-6 раз в день.

ВОДОЛЕЙ Вы будете на коне, а всем остальным, видимо, придется передвигаться пешком. Впереди новые дела, приятные события. Помните: даже самый нелепый замысел можно выполнить мастерски. Советуем не махать рукой на здоровье — оно не понимает «авось пронесет». Для начала загляните в тарелку и задайте себе вопрос: «Что я ем?» Поменьше жирной пищи, берегите сосуды и желудок. Хотя бы неделю побудьте вегетарианцем: ешьте любые овощи, рис, макароны, фасоль, зеленый горошек — и почувствуете разницу.

РЫБЫ Сейчас не время опускать руки. Что бы ни случилось — двигайтесь вперед. Даже если кажется, что удача забыла дорогу в ваш дом, сами отыщите ее, главное, верить в себя и в победу над неприятностями, и тогда счастливый билет окажется в ваших руках. На ближайшее время желудок станет слабым местом. Погрешности в питании могут вызвать изжогу. Чтобы избавиться от неприятных ощущений, добавьте в стакан воды 1 ст. ложку лимонного сока, пейте мелкими глотками 2 раза в день по 1/2 стакана.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ КРЕМ–БАЛЬЗАМ
СПЕЦМАЗЬ
УСТРАНЯЕТ ПРОБЛЕМЫ
ПЕРВАЯ ОПЕРАТИВНАЯ ПОМОЩЬ
В АПТЕКАХ
8-800-200-53-77
звонок по России бесплатный

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у гастроэнтеролога**

ДОЛИХОСИГМА: КИШКА РАСТЯНУЛАСЬ... ОТ ЗАПОРОВ.

✓ **На приёме у эндокринолога**

ЩИТОВИДКА: ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ.

✓ **Не упусти время**

10 МИНУТ ПЛОХОГО САМОЧУВСТВИЯ МОГУТ БЫТЬ ИНСУЛЬТОМ.

«АЙ!БОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369); ЗАО «Прайм Принт Новосибирск» (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 204526 экз.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404
каталог «Почта России» 31670
каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет 04.04.2012 г.
Подписано в печать 03.04.2012 г. в 13.30.
По графику в 14.00

Общий тираж 262156 экз.
Заказ № 282
Объем 6 п. л.